



## Passage du test en Natation Synchronisée

date:

lieu:

### Candidat

Nom:

née le:

Licenciée au club:

sous le n°

### Personne validant les étapes

Identifiant E.N.F.

Evaluateur / Assistant

### Validation du test

L'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre et dans la continuité

Le passage d'une phase à l'autre se fait en TRANSITION LIBRE

#### 1. Se présenter aux spectateurs

Se présenter librement sur la plage de départ, de manière non verbale (a)

Présentation hors de l'eau

Acquis ☐ Non acquis ☐

Durée environ 10 secondes

Acquis ☐ Non acquis ☐

#### 2. Réaliser une entrée dans l'eau maîtrisée

Entrer dans l'eau dans une position libre (par la tête ou par un ou les pieds), sauf départ plongé

Entrée dans l'eau jusqu'à l'immersion complète

Acquis ☐ Non acquis ☐

Dans une posture identifiable

Acquis ☐ Non acquis ☐

#### 3. Réaliser une rotation complète, avant, corps groupé, rapide

Tourner autour de l'axe frontal passant par les hanches depuis une position corps allongé en surface (b)

Effectuer une rotation avant groupée complète

Acquis ☐ Non acquis ☐

Autour de l'axe des hanches, proche de la surface

Acquis ☐ Non acquis ☐

#### 4. Elever son corps et dégager un bras verticalement au maximum de la hauteur pour s'exprimer avant de s'immerger

Utiliser une motricité des jambes et du bras dans l'eau pour libérer le haut du corps préparation sous l'eau autorisée (c.)

Elever le corps jusqu'à une hauteur proche de la taille

Acquis ☐ Non acquis ☐

Sortir le bras en réalisant un mouvement expressif

Acquis ☐ Non acquis ☐

#### 5. Elever une jambe le plus haut possible proche de la verticale et de l'extension depuis une position dorsale

Utiliser l'appui du corps et des bras pour élever la jambe le plus haut possible

Extension du corps en surface

Acquis ☐ Non acquis ☐

Jambe proche de la verticale et de l'extension

Acquis ☐ Non acquis ☐

La hauteur est valorisée et non le maintien

Acquis ☐ Non acquis ☐

#### 6. Se déplacer en position dorsale par la tête en utilisant les appuis des membres supérieurs

Se déplacer dans l'espace arrière en utilisant uniquement des appuis des membres supérieurs

Se déplacer sur le dos par la tête

Acquis ☐ Non acquis ☐

Corps aligné, jambes serrées en surface

Acquis ☐ Non acquis ☐

Sur une distance de 5 m environ

Acquis ☐ Non acquis ☐

#### 7. Conclure le mini ballet par un salut

Se maintenir en position verticale stabilisée, tête hors de l'eau

Saluer d'un bras épaules hors de l'eau

Acquis ☐ Non acquis ☐

### Remarques

(a) Postures et/ou mouvements témoignant d'une attitude présente, d'une relation avec le public. L'importance du regard

(b) Dos arrondi, tête dans les genoux, talons près des fesses

(c) Mouvement expressif : mouvement orienté dans l'espace et dans le temps avec intention

*Pass' Sports réussi si le nageur a obtenu TOUS les acquis*

**RESULTATS**

**Admis** ☐

**Recalé** ☐