



## Passage du test en Natation avec Palmes

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**

#### 1. Départ plongé d'un plot de départ (a)

Coordonner dans un déséquilibre une impulsion vers l'avant pour entrer dans l'eau de façon organisée avec la plus grande vitesse possible

Tête placée sous les bras à l'entrée dans l'eau

Acquis ☐ Non acquis ☐

Alignement des segments corps en extension complète

Acquis ☐ Non acquis ☐

Déplacement en immersion sans action propulsive

Acquis ☐ Non acquis ☐

#### 2. Coulée après le départ

Limiter les résistances à l'avancement en position ventrale par une organisation posturale

Alignement du corps

Acquis ☐ Non acquis ☐

Passage du tuba à 7,5 m du mur

Acquis ☐ Non acquis ☐

Vidage du tuba

Acquis ☐ Non acquis ☐

#### 3. Déplacement en battements avec palmes et respiration avec un tuba

Coordonner des échanges ventilatoires avec des actions propulsives des membres inférieurs

Bras en position avant

Acquis ☐ Non acquis ☐

Nager en battements sans arrêt jusqu'au virage

Acquis ☐ Non acquis ☐

#### 4. Virage culbute

Réaliser une demi rotation avant rapide pour passer à une position costale, suivie d'une poussée complète sur le mur (b)

La culbute est suivie d'une poussée sur le mur

Acquis ☐ Non acquis ☐

#### 5. Coulée ventrale la plus longue possible

Conserver le positionnement de la tête et l'alignement des bras dans le prolongement du tronc. Maîtriser sa ventilation par la tenue d'une apnée et la dissociation bucco nasale par le vidage du tuba et des voies aériennes supérieures

Immersion jusqu'au passage du tuba à 7,5 m du mur

Acquis ☐ Non acquis ☐

Vidage du tuba

Acquis ☐ Non acquis ☐

#### 6. Retourner en ondulations avec les bras devant

Se déplacer sur le ventre par des mouvements ondulatoires continus des membres inférieurs

Bras en position avant

Acquis ☐ Non acquis ☐

Enchaîner la longueur en ondulations

Acquis ☐ Non acquis ☐

### Remarques

**50 mètres : 25 mètres battements - 25 mètres ondulations en bi-palmes.  
Chez les jeunes sujets, utiliser un tuba d'un diamètre de 18 mm****Pour les plus grands handicapés  
(a) Le départ dans l'eau est autorisé****(b) Lors du virage il faut qu'une partie quelconque du corps du nageur ou du matériel touche le mur***Pass' Sports réussit si le nageur a obtenu TOUS les acquis***RESULTATS**Admis ☐Recalé ☐