

# Pass'Sports de l'Eau

Nom :	Prénom :	Date du Sauv'Nage :
Club :	Licence :	

Pass'Sports Natation Artistique			
Nom de l'évaluateur		Signature	
Tâches	Dates :	Acquis	Non Acquis
1	Présentation hors de l'eau environ 10 sec.		
2	Entrée dans l'eau "artistique" et immersion complète.		
3	Rotation avant groupée complète.		
4	Elever le bras le plus haut possible.		
5	Lever une jambe le plus haut possible.		
6	Déplacement dorsal par la tête sur environ 5 m		
7	Saluer avec 1 bras au minimum 2 sec.		

Pass'Sports Natation Course			
Nom de l'évaluateur		Signature	
Tâches	Dates :	Acquis	Non Acquis
1	Départ plongé d'un plot.		
2	Coulée sans mouvement de 5 m, mesure aux talons.		
3	25 m Crawl sans arrêt jusqu'au virage.		
4	Culbute avec poussée au mur.		
5	Déplacement dorsal par la tête, coulée, immersion jusqu'au passage des mains à 3 m du mur.		
6	25 m Dos crawlé sans arrêt.		
7	Toucher le mur en restant sur le dos.		

Pass'Sports Plongeon			
Nom de l'évaluateur		Signature	
Tâches	Dates :	Acquis	Non Acquis
1	Présentation (hors de l'eau).		
2	Impulsion verticale sur place (hors de l'eau).		
3	Roulade avant par-dessus un obstacle (hors de l'eau).		
4	Saut Rotation longitudinale (hors de l'eau)		
5	Impulsion verticale > Réaliser une chandelle avant groupée.		
6	Rotation avant > Réaliser une rotation avant très groupée.		
7	Entrée dans l'eau par la tête > Réaliser un plongeon avant, départ assis ou accroupi.		
8	Rotation arrière > Réaliser un dauphin arrière.		

Pass'Sports Water-Polo			
Nom de l'évaluateur		Signature	
Tâches	Dates :	Acquis	Non Acquis
1	Lancer un ballon à portée des bras de l'équipier.		
2	Nager en crawl tête hors de l'eau.		
3	Changer de direction en contournant l'équipier.		
4	Nager avec un ballon entre les bras.		
5	Changer de direction et tirer vite vers le but.		
6	Reprendre un déplacement en crawl après un tir.		
7	Appel de balle et recevoir un ballon.		
8	Avancer en position offensive (bras hors de l'eau, ballon dans la main) et tirer au but à une distance de 3 m.		

Pass'Sports Nage avec Palmes			
Nom de l'évaluateur		Signature	
Tâches	Dates :	Acquis	Non Acquis
1	Départ plongé d'un plot.		
2	Coulée de 7,50 m avec battements et vidange du tuba.		
3	Déplacement sur le ventre, bras devant et respiration avec le tuba.		
4	Virage culbute avec poussée.		
5	Coulée ventrale sur 7,50 m.		
6	Retour en ondulation bras devant et respiration avec le tuba.		