

## PASS'SPORTS DE L'EAU - TEST PLONGEON

### Validation du test

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

Les tâches de 1 à 4 sont enchaînées et sont réalisées dans un espace aménagé (bord de bassin, salle, ...).

Tâches	Objectifs visés	Compétences «Être capable de ...»	Critères observables	Critères de réussite	
Enchaînement	1	<b>■ Présentation</b> Effectuer une présentation de type gymnique.	Se présenter en posture correcte, bras en croix.	Position «corrigée» (ventre rentré, tête droite, ...).	Tête droite, bras en croix, ventre rentré, jambes serrées et tendues.
	2	<b>■ Impulsion verticale sur place</b> Effectuer 3 sauts avec extension de jambes et cercles de bras.	Enchaîner sur place 3 sauts avec extension complète des genoux et chevilles, corps gainé et équilibré, coordonnés avec les cercles de bras vers l'arrière.	Élévation et gainage du corps. Coordination bras/jambes. Maintien de l'équilibre.	Succession de 3 impulsions enchaînées avec coordination des bras Réceptions sur place.
	3	<b>■ Rotation avant</b> Effectuer une roulade avant par-dessus un obstacle (a).	Réaliser une impulsion coordonnée à un enroulement de la tête et de la colonne vertébrale pour effectuer une roulade en franchissant un obstacle (ex : tas de 3 à 4 planches de natation placé dans le sens de la largeur)  Utiliser la vitesse de rotation pour se relever sans appui des mains.	Impulsion. Enroulement de la nuque Pose des mains pour rouler. Redressement sans appui des mains avec extension des bras dans le prolongement du corps.	Enroulement de la nuque Roulade avant dans l'axe par-dessus un obstacle. Redressement sans appui des mains au sol.
	4	<b>■ Rotation longitudinale</b> Effectuer un saut vertical avec ½ vrille.	Réaliser une impulsion suivie d'une rotation autour de l'axe longitudinal avec ou sans l'aide des bras.  Contrôler sa réception par flexion des jambes.	Impulsion et ½ vrille. Maintien du gainage pendant le saut. Réception contrôlée.	Rotation de 180° avec une réception stabilisée en posture correcte.
5	<b>■ Impulsion verticale</b> Réaliser une chandelle avant groupée.	Sauter haut et droit et enchaîner une position groupée.  Entrer dans l'eau dans cette position.	Efficacité des cercles de bras. Hauteur de l'impulsion, groupé au sommet de la chandelle, main sur le tiers supérieur des tibias sans croiser les bras.  Entrée dans l'eau pieds-fesses à une distance d'environ 60 cm du bord.	Position groupée correcte Absence de rotation et de déviation jusqu'à l'entrée dans l'eau à une distance d'environ 60 cm du bord.	

## Règlement École de Natation Française 2019/2020

<b>6</b>	<p>■ <b>Rotation avant</b> Réaliser une rotation avant.</p>	<p>À partir d'une position accroupie au bord du bassin, bras verticaux tendus, lancer les bras pour amorcer une rotation groupée en rentrant la tête. Effectuer une demi-rotation ou plus et entrer</p>	<p>Rapidité du mouvement des bras. Tête rentrée. Position la plus groupée possible. Mains sur le tiers supérieur des tibias.</p>	<p>Réaliser une rotation très groupée.</p>
<b>7</b>	<p>■ <b>Entrée dans l'eau par la tête</b> Réaliser un plongeon avant, départ assis ou accroupi.</p>	<p>A partir d'une position assise, pieds dans l'eau ou dans la goulotte, jambes pliées, dos droit, bras dans le prolongement du corps, collés contre les oreilles, une main attrapant l'autre, paumes face au ciel, se pencher le plus possible et se laisser glisser, en s'allongeant, en direction du fond du</p>	<p>Bascule du corps vers l'avant. Glissée en profondeur jusqu'à l'extension complète du corps.</p>	<p>Tout le corps doit passer par le trou formé par les mains. Tête bloquée entre les bras.</p>
<b>8</b>	<p>■ <b>Rotation arrière</b> Réaliser un dauphin arrière.</p>	<p>A partir d'une position de départ dans l'eau, mains sur la barre de départ ou goulotte, corps en flexion complète, pieds contre le mur, pousser sur les jambes en tirant la tête et en jetant les bras tendus vers l'arrière en</p>	<p>Tête et corps en extension complète, regard vers l'arrière sur les mains. Bras collés contre les oreilles.</p>	<p>Corps et bras en extension complète. Tête vers l'arrière. Le corps doit décrire un cercle en arrière sous l'eau.</p>

(a) Attention, la tête doit être bien rentrée. Nécessité d'utiliser un tapis.