

Test MaxiBulles

- Passage du Pass'sports de l'eau.
- Voir test ENF.
- Être capable de se présenter aux 5 disciplines.
- Valider au minimum 3 disciplines sur 5.
- Les enfants validant le Pass'sports de l'eau passe en Perfectionnement.
- Les enfants ne validant pas le Pass'sports de l'eau reste en MaxiBulles.

École de Natation ACT 2008/2009

Natation Course

TRAVAIL A EFFECTUER (MaxiBulles)	CRITERES DE REUSSITE	ETAPES PASS'SPORTS DE L'EAU
Plongeon de natation sportive.	Entrée dans l'eau avec vitesse et sans déformation.	N°1
Flèches dynamiques ventrale et dorsale parfaites.	Limiter la résistance à l'avancement.	N°2
Crawl et dos de compétition.	Nages de compétition à maîtriser.	N°3 ET N°6
Virage culbute.	Culbute et poussée au mur.	N°4
Déplacement ciseaux de brasse.	Ventral et dorsal.	global

École de Natation ACT 2008/2009

Palmes

TRAVAIL A EFFECTUER (MaxiBulles)	CRITERES DE REUSSITE	ETAPES PASS'SPORTS DE L'EAU
Plongeon de natation course avec palmes et tuba.	Idem natation course.	N°1
Savoir vider son tuba.	Vider un tuba efficacement.	N°2
Savoir réaliser des battements dans la position de la flèche sur 20m.	Avancer en position flèche avec simplement des battements.	N°3
Culbute avec palmes et tuba.	Rotation et poussée au mur.	N°4
Ondulations, coulée sur 7.50m minimum.	Bloquer la respiration sur 7.50m tout en ondulant sur 20m .	N°5 ET N°6

École de Natation ACT 2008/2009

Water Polo

TRAVAIL A EFFECTUER (MaxiBulles)	CRITERES DE REUSSITE	ETAPES DU PASS'SPORTS DE L'EAU
Travail de passe avec ballon de water-polo (passe à une main).	Tenir en appui vertical et faire une passe à une main.	Global
Savoir nager tête hors de l'eau.	Nager tête hors de l'eau sans immersion aucune.	Global
Autonomie verticale à développer.		Global
Contrôle du ballon malgré un déplacement.	Garder le ballon près de soi et toujours sous contrôle malgré un déplacement.	Global
Savoir tirer au but.	Appui suffisant et technique de tir précis.	Global
Savoir anticiper et faire des appels de balle.	Vision du jeu à acquérir.	Global

École de Natation ACT 2008/2009

Natation Synchronisée

TRAVAIL A EFFECTUER (MaxiBulles)	CRITERES DE REUSSITE	ETAPES DU PASS'SPORTS DE L'EAU
Savoir se présenter et effectuer une entrée dans l'eau.	Présentation à effectuer sur la plage.	global
Rotation avant groupée complète, autour de l'axe des hanches.	Figure à réaliser (transition air/eau).	global
Travail de rétro et de godilles. Effectuer un mouvement expressif du corps.	Figures définies a réaliser.	global
Déplacement par la tête sur le dos.		Global

École de Natation ACT 2008/2009

Plongeon

TRAVAIL A EFFECTUER (MaxiBulles)	CRITERES DE REUSSITE	ETAPES PASS'SPORTS DE L'EAU
Présentation + enchaînement à réaliser hors de l'eau.	Figures à enchaîner.	global
Réalisation de figures transition air/eau.		
Chandelle suivie d'une bombe.	Bombe bien groupée.	global
Rotation avant.	Position très groupée lors de la rotation.	global
Entrée par la tête réalisation de figure dans l'eau.	Dauphin arrière.	global