

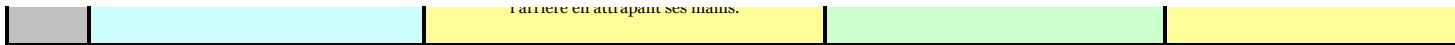
TEST PLONGEON



Validation du test : l'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre et dans la continuité.

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

TACHES	OBJECTIFS VISES	COMPETENCES "Etre capable de ..."	CRITERES OBSERVABLES	CRITERES DE REUSSITE
Enchaînement	Présentation	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.
	1 Effectuer une présentation de type gymnique.			
	Impulsion verticale sur place	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.	Elévation et gainage du corps. Coordination bras/jambes. Maintien de l'équilibre.	Succession de 3 impulsions enchaînées avec coordination des bras. Réceptions sur place.
	2 Effectuer 3 sauts avec extension de jambes et cercles de bras.			
	Rotation avant	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.
	3 Effectuer une roulade avant par-dessus un obstacle. (a)			
	Rotation longitudinale	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 1/2 vrille. Maintien du gainage pendant le saut. Réception contrôlée.	Rotation de 180° avec une réception stabilisée en posture correcte.
	4 Effectuer un saut vertical avec 1/2 vrille.			
Impulsion verticale	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.	
5 Réaliser une chandelle avant groupée.				
Rotation avant	A 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 en position groupée dans l'eau.	Rapidité du mouvement des bras. Tête rentrée. Position la plus groupée possible. Mains sur le tiers supérieur des tibias.	Réaliser une rotation très groupée.	
6 Réaliser une rotation avant.				
Entrée dans l'eau par la tête	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 bassin.	Bascule du corps vers l'avant. Glissée en profondeur jusqu'à l'extension complète du corps.	Tout le corps doit passer par le trou formé par les mains. Tête bloquée entre les bras.	
7 Réaliser un plongeon avant, départ assis ou accroupi.				
Rotation arrière	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 attrapant ses mains.	Tête et corps en extension complète, regard vers l'arrière sur les mains. Bras collés contre les oreilles.	Corps et bras en extension complète. Tête vers l'arrière. Le corps doit décrire un cercle en arrière sous l'eau.	
8 Réaliser un dauphin arrière.				



l'arrière en attrapant ses mains.

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