

# DELFI N°1 FICHE D'EVALUATION



**OBJECTIFS PRINCIPAUX :** Etre capable de maîtriser les premières étapes menant à l'autonomie dans le milieu aquatique  
 Equilibres et déséquilibres : suppression des appuis plantaires  
 Mise en relation avec le fond

**EVALUATION FINALE :** Rechercher une exécution de qualité et un enchaînement des tâches

	Noms & Prénoms	Présences						Tâches à effectuer					RESULTAT FINAL	
								1	2	3	4	5	Aquis	Non Aquis
1														
2														
3														
4														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														

Parcours 1	
<b>Tâche 1</b>	Départ assis au bord du bassin: effectuer une entrée libre dans l'eau
<b>Tâche 2</b>	et se laisser remonter
Parcours 2	
<b>Tâche 3</b>	Départ dans l'eau s'équilibrer sur le ventre ou sur dos pendant 5"
<b>Tâche 4</b>	puis, se déplacer sur 3m dans la position de son choix
Parcours 3	
<b>Tâche 5</b>	Dans une profondeur d'eau supérieure à la longueur du bras du candidat, aller chercher un objet situé au fond du bassin

**MODALITES D'EXECUTION:** réaliser 3 parcours différents, le 1er devant être effectué dans une profondeur d'eau supérieure à la taille du candidat.

<b>Observations</b>	
---------------------	--



## DELFI N°2 FICHE D'EVALUATION

**OBJECTIFS PRINCIPAUX :**

Saut dans l'eau  
 Suppression des appuis plantaires  
 Déplacements en surface et immersions



**EVALUATION FINALE :**

Rechercher une exécution de qualité et un enchaînement des tâches

	Noms & Prénoms	Présences						Tâches à effectuer						RESULTAT FINAL	
								1	2	3	4	5	6	Aquis	Non Aquis
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															

Parcours 1	
Tâche 1	Sauter du bord du bassin et se laisser remonter
Tâche 2	se maintenir en position verticale(5")
Tâche 3	et enchaîner un équilibre dorsal (5")
Tâche 4	puis ventral (5")

Parcours 2	
Tâche 5	Sur une distance de 5m, passer sous 2 perches espacées d'un mètre avec sortie du visage après chaque obstacle

Parcours 3	
Tâche 6	Dans une profondeur d'eau légèrement , supérieure à la taille du candidat, aller chercher un objet situé au fond du bassin

**MODALITES D'EXECUTION:** réaliser 3 parcours différents, le 1er devant être effectué dans une profondeur d'eau supérieure à la taille du candidat

Observations

## DELFI N°3 FICHE D'EVALUATION



**OBJECTIFS PRINCIPAUX :**

Entrées dans l'eau et déplacement en surface  
Equilibres et déséquilibres  
Mise en relation avec le fond de manière autonome

**EVALUATION FINALE :**

Rechercher une exécution de qualité et un enchaînement des tâches

	Noms & Prénoms	Présences						Tâches à effectuer								RESULTAT FINAL		
								1	2	3	4	5	6	7	8	Aquis	Non Aquis	
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		
11																		
12																		
13																		
14																		
15																		

Parcours 1	
Sur une distance de 15 mètres	
<b>Tâche 1</b>	Entrer verticalement dans l'eau ( bras le long du corps, jambes serrées "allumette"), se laisser remonter passivement;
<b>Tâche 2</b>	puis effectuer un déplacement ventral sur 5m;
<b>Tâche 3</b>	suivi d'un passage sous un 1er obstacle ( ligne d'eau ou perche),
<b>Tâche 4</b>	se mettre en position verticale( 5") et effectuer un second passage sous un autre obstacle distant de 5m du précédent.
<b>Tâche 5</b>	terminer le parcours sur 5 m en position dorsale

Parcours 2	
<b>Tâche 6</b>	Départ dans l'eau, se déplacer en position ventrale sur 5m;
<b>Tâche 7</b>	et aller chercher un objet situé à une profondeur légèrement supérieure à la taille du candidat
<b>Tâche 8</b>	le ramener au point de départ du parcours

**MODALITES D'EXECUTION:** réaliser 2 parcours différents, le 1er devant être effectué dans une profondeur d'eau supérieure à la taille du candidat

**Observations**

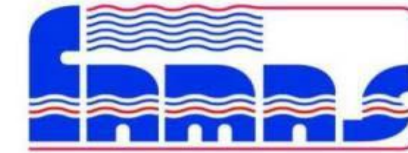
## DELFI N°4 FICHE D'EVALUATION

**OBJECTIFS PRINCIPAUX :**

Capacité à se déplacer en position ventrale et dorsale et à modifier la position de son corps dans les 3 dimensions de l'espace aquatique  
Maîtrise de la profondeur

**EVALUATION FINALE :**

Rechercher une exécution de qualité et un enchaînement des tâches



	Noms & Prénoms	Présences						Tâches à effectuer								RESULTAT FINAL		
								1	2	3	4	5	6	7	8	Aquis	Non Aquis	
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		
11																		
12																		
13																		
14																		
15																		

Parcours	
Sur une distance de 25m :	
T1	Entrer dans l'eau en position verticale,
T2	se laisser remonter et
T3	s'équilibrer 5" en position ventrale;
T4	se déplacer pour pénétrer dans un cerceau situé à 5m du point de départ et s'y maintenir verticalement pendant 5"
T5	en ressortir et continuer la progression sur une distance de 5m en passant 4 fois sous la ligne de nage sans la tenir;
T6	continuer en déplacement dorsal pendant 10m,
T7	s'arrêter et s'équilibrer 5" en position dorsale;
T8	se redresser et aller chercher un objet à une profondeur situé entre 1.50m et 1.80m et le ramener au bord.

**MODALITES D'EXECUTION:** réalisation en un parcours, sur une profondeur au moins supérieure à la taille du candidat pour les tâches 1 - 2 - 3 - 8

**Observations**

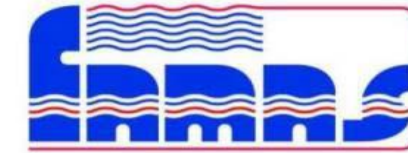
# SAUV'NAGE FICHE D'EVALUATION

**OBJECTIFS PRINCIPAUX :**

Capacité à se déplacer en position ventrale et dorsale et à modifier la position de son corps dans les 3 dimensions de l'espace aquatique  
Maîtrise de la profondeur

**EVALUATION FINALE :**

Rechercher une exécution de qualité et un enchaînement des tâches



	Noms & Prénoms	Présences						Tâches à effectuer								RESULTAT FINAL		
								1	2	3	4	5	6	7	8	Aquis	Non Aquis	
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		
11																		
12																		
13																		
14																		
15																		

Parcours	
Sur une distance de 50m :	
T1	Sauter du bord, se laisser remonter passivement
T2	Réaliser un équilibre en position ventrale.
T3	Nager jusqu'au cerceau et y entrer.
T4	Rester en position debout tête hors de l'eau durant cinq secondes.
T5	Ressortir du cerceau, nager (entre 15 et 20 m).
T6	Réaliser un équilibre en position dorsale.
T7	Nager sur le dos (entre 15m et 20 mètres)
T8	A la fin du parcours aller chercher un objet au fond du bassin, le monter au dessus de l'eau, le lâcher, terminer le parcours

**MODALITES D'EXECUTION:** réaliser 3 parcours différents, le 1er devant être effectué dans une profondeur d'eau supérieure à la taille du candidat

**Observations**

## DELFI N°5 FICHE D'EVALUATION

**OBJECTIFS PRINCIPAUX :**

Capacité à se déplacer en position ventrale/dorsale et à modifier les actions motrices  
Maîtrise de la distance



**EVALUATION FINALE :**

Enchaînement de tâches en rapport avec les 4 disciplines de la natation

Noms & Prénoms	Présences						Tâches à effectuer								RESULTAT FINAL		
							1	2	3	4	5	6	7	8	Aquis	Non Aquis	
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	
15																	

Parcours	
<u>Sur une distance de 50m :</u>	
<b>T1</b>	<b>Entrée dans l'eau</b> sur le plot, présentation au public, suivi d'un saut vertical bras le long du corps et remontée passive.
<b>T2</b>	<b>Corps projectile</b> à partir du mur, coulée ventrale avec alignement : tête dans les bras/mains l'une sur l'autre/Jambes serrées- (mini 3m).
<b>T3</b>	<b>Enchaînement bras seuls:</b> sur 10 m, bras simultanés jusqu'aux cuisses, sans passage aérien, libération de la nuque avec inspiration frontale. Sur 10m, Bras alternatifs, avec passage aérien, libération de la nuque, avec inspiration
<b>T4</b>	<b>Changement de direction (ventrale à dorsale) :</b> groupé du bas du corps avec bascule vers l'arrière, en repoussant le mur (mains maintenues sous la surface de l'eau). Suivi d'une coulée dorsale avec alignement : tête dans les Bras/mains l'une sur l'autre/lambes serrées.
<b>T5</b>	<b>Déplacement dorsal par la tête</b> avec appui seul des mains (Jambes serrées et fixées) sur 10 mètres.
<b>T6</b>	<b>Déplacement en ondulation</b> sur environ 5 mètres avec battements de jambes simultanés, ondulations, bras le long du corps, le sommet de la tête affleure la surface de l'eau. Respiration avec libération de la nuque.
<b>T7</b>	<b>Déplacement en Crawl Water polo</b> , sur environ 5 mètres bras alternatifs tête maintenue hors de l'eau (retour des bras au-dessus de la surface)
<b>T8</b>	<b>Changement d'orientation du corps et des appuis :</b> face au mur, monter et descendre verticalement, 4 fois corps gainé (lever les bras tendus latéralement au dessus de la tête et les ramener jusqu'à la taille)

**MODALITES D'EXECUTION:** réaliser un parcours en enchaînant différentes actions motrices en relation avec des techniques de nages, de water polo et de nage synchronisée.

**Observations**

## DELFI N°6 FICHE D'EVALUATION

**OBJECTIFS PRINCIPAUX :**

Rotation de la tête, changement de direction, orientation des appuis  
Maîtrise sur la distance



**EVALUATION FINALE :**

Enchaînement de tâches en rapport avec les 4 disciplines de la natation

	Noms & Prénoms	Présences						Tâches à effectuer								RESULTAT FINAL		
								1	2	3	4	5	6	7	8	Aquis	Non Aquis	
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		
11																		
12																		
13																		
14																		
15																		

Parcours	
<u>Sur une distance de 50m :</u>	
<b>T1</b>	<b>Entrer dans l'eau</b> , en exécutant une des figures du pass plongeon : Impulsion verticale puis groupée / Rotation avant / Plongeon par tête.
<b>T2</b>	<b>Retour et coulée</b> : revenir vers le mur et effectuer une coulée ventrale sur environ 3 mètres.
<b>T3</b>	<b>Déplacement ventral</b> : nager 10m en CRAWL, avec battements de jambes (sans éclaboussures), rotation de la tête en gardant l'alignement du corps.
<b>T4</b>	<b>Effectuer une rotation</b> : s'arrêter et effectuer sur place une rotation complète vers l'avant, sous l'eau, et sans appui.
<b>T5</b>	<b>Déplacement CRAWL Water Polo</b> : nager 5 m le regard dirigé vers l'avant, s'arrêter à 5m du bord et se maintenir en position verticale un bras hors de l'eau. Garder la position 5 secondes en faisant mine de recevoir un ballon et de le
<b>T6</b>	<b>Changement de direction</b> : face au mur, réaliser un virage culbute (demi-rotation vers l'avant suivie d'une coulée dorsale sur un minimum de 3 mètres).
<b>T7</b>	<b>Déplacement en godille</b> : sur 8 m jambes tendues, 2 m en position « jambes groupées » (propulsion en godille), puis effectuer un tour complet (le visage à la surface);
<b>T8</b>	<b>Déplacement Dos Crawlé</b> , nager 12m corps aligné, avec un mouvement alternatif des bras sans marquer de temps d'arrêt aux cuisses.

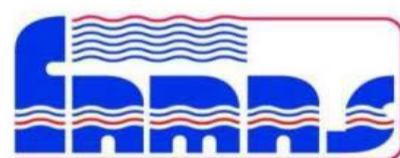
**MODALITES D'EXECUTION:** réaliser un parcours en enchaînant différentes actions motrices en relation avec des techniques de nages, de water polo et de nage synchronisée.

**Observations**



# DELFI N°7 FICHE D'EVALUATION SPECIFIQUE

Noms & Prénoms	Présences	Tâches à effectuer					RESULTAT	
		1	2	3	4	5	Aquis	Non Aquis
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								



Observations

<b>Delfi 7 Palmage</b> <span style="float: right;"><i>Les</i></span>	
<i>actions sont enchaînées sur une distance totale de 100m. Les virages se feront en bascule simple ou sous en culbute.</i>	
<b>T1</b>	Plonger avec les palmes, lunettes et tuba, chasser l'eau du tuba lorsque la tête émerge en surface,
<b>T2</b>	Nager en CRAWL sur 25m (fixation de la tête), palmes restant sous la surface,
<b>T3</b>	Se déplacer sur 25m avec les bras en extension et utiliser les palmes en ondulations de jambes,
<b>T4</b>	Nager 25 m sur le dos avec les mains dans le prolongement du corps bras en extensions (Tête fixer - tuba dégagé),
<b>T5</b>	Appui au mur/ Coulée sous l'eau, puis finir en position costale droit sur 12m50 et gauche sur le reste du trajet.
<b>Delfi 7 Plongeon</b>	
<i>Réaliser quatre entrées dans l'eau différentes.</i>	
<b>T1</b>	Saut droit entrée dans l'eau à la verticale
<b>T2</b>	Bascule avant sans élan
<b>T3</b>	Rotation longitudinale (vrille)
<b>T4</b>	Plongeon de départ
<b>Delfi 7 Natation synchronisée</b>	
<i>Réaliser un enchaînement seul ou à plusieurs .</i>	
<b>T1</b>	Effectuer une entrée libre dans l'eau libre avec présentation au public
<b>T2</b>	Et enchaîner 3 tâches du pass synchro (rotation avant/lever un bras /lever une jambe/déplacement dorsal) avec des figures de liaisons libres
<b>T3</b>	Terminer l'enchaînement par un salut au public
<b>Delfi 7 Water polo</b> <span style="float: right;"><i>Le</i></span>	
<i>déplacement se déroule sur 25m en crawl water polo. La taille du ballon devra être adaptée à l'âge des candidats.</i>	
<b>T1</b>	Slalomer entre 2 joueurs sur 10 m
<b>T2</b>	Recevoir une balle
<b>T3</b>	Nager en crawl sur 10m en conduisant la balle entre les bras
<b>T4</b>	Tirer sune cible placée à 5mètres (2 plots espacés matérialisant un but)
<b>Delfi 7 Sauvetage</b>	
<i>Parcours de sauvetage sur 40 m avec un mannequin dont le poids et la dimension devront être adapté à l'âge du candidat.</i>	
<b>T1</b>	Plonger et nager sur 25m en effectuant à mis parcours une immersion sous un obstacle (ligne d'eau ou perche espacée de 2 mètres.
<b>T2</b>	Effectuer un plongeon canard pour rechercher un mannequin immergé à environ 2 m de fond
<b>T3</b>	Le remorquer sur 15 mètres.