



Lieu de passage :	Date du passage :
Nom et prénom du candidat :	Numéro de licence :
Nom et prénom de la personne validant les étapes :	
Statut de la personne validant les étapes (évaluateur ou assistant) :	
N° d'identifiant de la personne validant les étapes :	

Validation du test : l'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre, dans la continuité sans prise d'appui solide, sans matériel d'aide à la flottaison, ni masque ou lunettes

Compétences	Tâches	Critères d'évaluations	Acquis	Non acquis
N°1				
Être capable de réaliser une entrée dans l'eau simple avec impulsion, une immersion totale et une remontée passive.	Sauter du bord, entrer dans l'eau, s'immerger totalement et se laisser remonter sans propulsion	Existence d'une impulsion		
		Immersion totale		
		Remontée sans propulsion		
N°2				
Être capable de réaliser une flottaison ventrale.	Réaliser une flottaison en position ventrale et tenir 5 secondes.	Equilibre ventral maintenu en surface (épaules et bassin à la surface)		
		Maintien 5 secondes au moins		
N°3				
Être capable d'enchaîner un déplacement ventral en surface, le passage en immersion et une sortie de l'eau maîtrisée.	Nager jusqu'au cerceau et y entrer sans le toucher.	Entrée dans le cerceau sans prendre appui		
N°4				
Être capable de se maintenir en position verticale.	Rester en position debout tête hors de l'eau durant cinq secondes.	Position verticale		
		Tête émergée (oreilles et bouche hors de l'eau)		
		Maintien 5 secondes au moins		
N°5				
Être capable d'enchaîner des déplacements.	Ressortir du cerceau, nager (environ 20 m). Passage sous les lignes d'eau en expirant	Nager sur le ventre entre 15 et 20m		
		Passage sous tous les obstacles		
		Sortie du visage entre chaque obstacle		
N°6				
Être capable de maîtriser la flottaison dorsale.	S'arrêter et réaliser une flottaison en position dorsale et tenir 5 secondes	Equilibre dorsal maintenu en surface (épaules et bassin à la surface)		
		Maintien 5 secondes au moins		
N°7				
Être capable de maîtriser la propulsion dorsale.	Nager sur le dos (environ 15 m)	Maintien de la position dorsale sur le déplacement, environ 15 m à 20m		
		Sans temps d'arrêt		
N°8				
Être capable d'enchaîner : une immersion, un déplacement vers le fond du bassin, une visualisation et la saisie d'un objet, une remontée maîtrisée.	A la fin du parcours aller chercher un objet au fond du bassin, le montrer au dessus de l'eau.	Remonter l'objet		
		Montrer l'objet au dessus de l'eau		
		<i>Si l'objet n'est pas placé en fin de parcours, terminer en position dorsale</i>		

Sauv'nage réussi si le nageur a obtenu tous les acquis

	Réussite	OUI	NON
--	-----------------	------------	------------

 <p>école de natation française</p>	DATE :	LIEU DE PASSAGE :		
	NOM et PRENOM du candidat :			
	Fédération :	Club :		N° Licence :
	NOM et PRENOM de l'EVALUATEUR :			
	Numéro d'identifiant de l'évaluateur :			

50 mètres : 25 mètres crawl - 25 mètres dos crawlé

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

COMPETENCES "Être capable de..."	TACHES OBJECTIFS VISES	CRITERES DE REUSSITE	ACQUIS	NON ACQUIS
1				
Coordonner dans un déséquilibre une impulsion vers l'avant pour entrer dans l'eau avec la plus grande vitesse possible.(a)	Départ plongé d'un plot de départ. Entrer loin avec une grande vitesse.	Plonger du plot Recherche d'une extension complète du corps, avec un alignement des segments		
		tête placée sous les bras		
2				
Limiter les résistances à l'avancement en position ventrale par une organisation posturale.(b)	Coulée après le départ. Conserver le plus de vitesse sous la surface de l'eau, par un maintien postural.	Coulée sans action propulsive		
		Les talons au moins à 5 mètres du mur		
3				
Coordonner des échanges ventilatoires avec des actions propulsives en crawl.(c)	Déplacement en crawl avec respiration latérale. Enchaîner en crawl des solutions de propulsion avec un échange ventilatoire adapté.	Nager en crawl		
		sans arrêt jusqu'au virage.		
4				
Réaliser une demi rotation avant rapide pour passer à une position dorsale, suivie d'une poussée complète sur le mur.(d)	Virage culbute. Changer de sens en un temps réduit en organisant une impulsion pour acquérir une plus grande vitesse.	Une culbute suivie		
		d'une poussée sur le mur.		
5				
Limiter les résistances à l'avancement en position dorsale par une organisation posturale. (e)	Coulée dorsale la plus longue possible. Obtenir, au terme de la poussée, une grande vitesse en immersion.	Une coulée (immersion) sans action propulsive		
		jusqu'au passage des mains à 3 mètres du mur.		
6				
Se déplacer sur le dos par des mouvements continus et alternés des bras et des jambes.(f)	Retour en dos crawlé. Se déplacer en dos crawlé.	Nager en dos crawlé,		
		sans arrêt, jusqu'à l'arrivée.		
Pass'sports réussi si le nageur a obtenu tous les acquis		Réussite	OUI	NON

Pour les plus grands handicapés :

(a) Le départ dans l'eau est autorisé.

(b) Déplacement avec action propulsive autorisée

(c) Coordonner les actions respiratoires avec des actions propulsives en nage libre

(d) Lors du virage il faut qu'une partie quelconque du corps du nageur touche le mur

(e) Par des mouvements propulsifs possibles

(f) Se déplacer sur le dos.

	DATE : _____ LIEU DE PASSAGE : _____	
	NOM et PRENOM du candidat : _____	
	Fédération : _____ Club : _____ N° Licence : _____	
	NOM et PRENOM de l'EVALUATEUR : _____	
	Numéro d'identifiant de l'évaluateur : _____	

50 mètres : 25 mètres battements - 25 mètres ondulations en bi palmes
 Chez les jeunes sujets, utiliser un tuba d'un diamètre de 18 mm.
Validation du test : l'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre et dans la continuité et sans mouvement de bras.

COMPETENCES "Être capable de..."	TACHES OBJECTIFS VISES	CRITERES DE REUSSITE	ACQUIS	NON ACQUIS
-------------------------------------	---------------------------	----------------------	--------	------------

1				
Coordonner dans un déséquilibre une impulsion vers l'avant pour entrer dans l'eau de façon organisée avec la plus grande vitesse possible.	Départ plongé d'un plot de départ (a). Réaliser une entrée rapide et lointaine avec une grande vitesse.	Alignement des segments Corps en extension complète		
		tête placée sous les bras		
		Déplacement en immersion sans action propulsive		

2				
Limiter les résistances à l'avancement en position ventrale par une organisation posturale.	Coulée après le départ. Conserver le plus de vitesse sous la surface de l'eau, par un maintien postural, puis maintenir sa vitesse par une reprise de nage.	Longue coulée, corps aligné		
		La tuba ressort à la surface. Ressortir au moins à 7,5 mètres du mur avec battements de jambes.		
		Vidage efficace du tuba.		

3				
Coordonner des échanges ventilatoires avec des actions propulsives des membres inférieurs.	Déplacement en battements avec palmes. et respiration avec un tuba Enchaîner des solutions de propulsion avec un échange ventilatoire adapté par l'intermédiaire d'un tuba frontal.	Bras en position avant,		
		nager en battements		
		sans arrêt jusqu'au virage.		

4				
Réaliser une demi rotation avant rapide pour passer à une position costale, suivie d'une poussée complète sur le mur. (b)	Virage culbute. Changer de sens en un temps réduit en organisant une impulsion pour acquérir une plus grande vitesse.	Réaliser une culbute suivie		
		d'une poussée sur le mur (b).		

5				
Conserver le positionnement de la tête et l'alignement des bras dans le prolongement du tronc. Maitriser sa ventilation par la tenue d'une apnée et la dissociation bucconasale par le vidage du tuba	Coulée ventrale la plus longue possible. Obtenir, au terme de la poussée, une grande vitesse en immersion. puis maintenir sa vitesse par une reprise de nage, suivi du vidage du tuba.	Immersion jusqu'au passage du tuba à 7,5 mètres du mur,		
		avec une reprise de nage en ondulations		
		Vidage du tuba		

6				
Se déplacer sur le ventre par des mouvements ondulatoires continus des membres inférieurs.	Retour en ondulations avec les bras devant. Se déplacer en ondulations des membres inférieurs.	Bras en position avant,		
		enchaîner la longueur en ondulations avec une arrivée sur le ventre.		

Pass'sports réussi si le nageur a obtenu tous les acquis	Réussite	OUI	NON
--	-----------------	------------	------------

*Pour les plus grands handicapés : (a) Le départ dans l'eau est autorisé.
 (b) Lors du virage il faut qu'une partie quelconque du corps du nageur ou du matériel touche le mur*

ECOLE DE NATATION FRANÇAISE	PASS'SPORT NATATION SYNCHRONISÉE
------------------------------------	---

	DATE : _____ LIEU DE PASSAGE : _____		
	NOM et PRENOM du candidat :		
	Fédération : _____ Club : _____ N° Licence : _____		
	NOM et PRENOM de l'EVALUATEUR :		
	Numéro d'identifiant de l'évaluateur :		

Le test s'effectue sans lunettes, sans pince-nez, sans aide, et sans jamais prendre appui sur le fond.

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

Conditions entraînant l'élimination = distance parcourue inférieure à 15m - arrêt excessif durant l'exécution du parcours - appui sur le mur, au fond, sur une ligne d'eau - une tâche non réalisée.

COMPETENCES "Être capable de..."	TACHES OBJECTIFS VISES	CRITERES D'EVALUATION	ACQUIS	NON ACQUIS
-------------------------------------	---------------------------	-----------------------	--------	---------------

1

Se présenter librement sur la plage de départ, de manière non verbale. (a)	Présentation hors de l'eau. Se présenter aux spectateurs.	Présentation sur la plage d'une durée d'environ 10 secondes.		
---	---	--	--	--

2

Entrer dans l'eau dans une position libre (par la tête ou par les pieds), sauf départ plongé.	Entrée à l'eau. Réaliser une entrée dans l'eau maîtrisée.	Rentrer dans l'eau jusqu'à immersion complète, dans une posture identifiable.		
---	---	--	--	--

Transition Libre

3

Tourner autour de l'axe frontal passant par les hanches depuis une position corps allongé en surface.	Rotation avant. Réaliser une rotation complète, avant, corps groupé (b), rapide.	Effectuer une rotation avant groupée complète, autour de l'axe des hanches, proche de la surface.		
---	--	--	--	--

Transition Libre

4

Utiliser une motricité des jambes et du bras dans l'eau pour libérer le haut du corps. (préparation sous l'eau autorisée)	Elever un bras le plus haut possible. Elever son corps et dégager un bras verticalement au maximum de la hauteur pour s'exprimer avant de s'immerger.	Elever le corps jusqu'à une hauteur proche de la taille pour sortir le bras réalisant un mouvement expressif (c).		
---	--	---	--	--

Transition Libre

5

Utiliser l'appui du corps et des bras pour élever la jambe le plus haut possible.	Lever une jambe le plus haut possible. Elever une jambe le plus haut possible proche de la verticale et de l'extension depuis une position dorsale.	Position dorsale en extension du corps, proche de la surface. Jambe proche de la verticale et de l'extension. La hauteur est valorisée et non le maintien.		
---	--	---	--	--

Transition Libre

6

Se déplacer dans l'espace arrière (corps gainé aligné en surface) en utilisant uniquement des appuis des membres supérieurs.	Déplacement dorsal par la tête. Se déplacer en position dorsale par la tête en utilisant les appuis des membres supérieurs.	Se déplacer sur le dos par la tête (environ 5 mètres). Corps aligné à la surface, jambes serrées et tendues, mains proches des cuisses.		
--	---	---	--	--

Transition Libre

7

Se maintenir en position verticale stabilisée, tête hors de l'eau.	Saluer. Conclure le mini ballet par un salut.	Salut d'un bras en se stabilisant pendant un minimum 2 secondes. Épaules hors de l'eau.		
--	---	--	--	--

Pass'sports réussi si le nageur a obtenu tous les acquis	Réussite	OUI	NON
--	-----------------	------------	------------

(a) Postures et/ou mouvements témoignant d'une attitude présente, d'une relation avec le public. L'importance du regard.

(b) Dos arrondi, tête dans les genoux, talons près des fesses.

(c) Mouvement expressif : mouvement orienté dans l'espace et dans le temps avec intention.

	DATE :	LIEU DE PASSAGE :		
	NOM et PRENOM du candidat :			
	Fédération :	Club :		N° Licence :
	NOM et PRENOM de l'EVALUATEUR :			
	Numéro d'identifiant de l'évaluateur :			

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

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

COMPETENCES "Être capable de..."	TACHES OBJECTIFS VISES	CRITERES DE REUSSITE	ACQUIS	NON ACQUIS
1				
Se présenter en posture correcte, bras en croix.	Présentation. Effectuer une présentation de type gymnique.	Tête droite, bras en croix,		
		ventre rentré,		
		jambes serrées et tendues.		
2				
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.	Impulsion verticale sur place. Effectuer 3 sauts avec extension de jambes et cercles de bras.	Succession de 3 impulsions enchaînées		
		avec coordination des bras.		
		Réceptions sur place.		
3				
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.	Rotation avant. Effectuer une roulade avant par-dessus un obstacle. (a)	Enroulement de la nuque.		
		Roulade avant dans l'axe par-dessus un obstacle,		
		Redressement sans appui des mains au sol.		
4				
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.	Rotation longitudinale. Effectuer un saut vertical avec vrille.	Rotation de 180°		
		avec une réception stabilisée en posture correcte.		
5				
Sauter haut et droit et enchaîner une position groupée. Entrer dans l'eau dans cette position.	Impulsion verticale. Réaliser une chandelle avant groupée.	Bras tendus à côté des oreilles.		
		Position groupée correcte. Absence de rotation et de déviation jusqu'à une		
		entrée dans l'eau à une distance d'environ 60 cm du bord.		
6				
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.	Rotation avant. Réaliser une rotation avant.	Réaliser une rotation très groupée.		
		Effectuer une demi rotation ou plus avant l'entrée dans l'eau.		
7				
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.	Entrée dans l'eau par la tête. Réaliser un plongeon avant, départ assis ou accroupi.	Tout le corps doit passer par le trou formé par les mains.		
		Tête bloquée entre les bras.		
8				
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.	Rotation arrière. Réaliser un dauphin arrière.	Corps et bras en extension complète.		
		Tête vers l'arrière.		
		Le corps doit décrire un cercle en arrière sous l'eau.		
Pass'sport Plongeon réussi si le nageur a obtenu tous les acquis		Réussite	OUI	NON

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

ECOLE DE NATATION FRANÇAISE	PASS'SPORT WATER-POLO
------------------------------------	------------------------------

	DATE :	LIEU DE PASSAGE :		
	NOM et PRENOM du candidat :			
	Fédération :	Club :		N° Licence :
	NOM et PRENOM de l'EVALUATEUR :			
	Numéro d'identifiant de l'évaluateur :			

Taille du but 2m de large et 0,70m de haut.
 Type de ballon pour les enfants de 12 ans et moins : MIKASA 6008 (norme FINA), EPSAN 3 (norme LEN) ou équivalent (TURBO, ...)
 Type de ballons pour les enfants de plus de 12 ans : MIKASA 6009 (norme FINA), EPSAN 4 (norme LEN) ou équivalent (TURBO, ...)

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

COMPETENCES "Être capable de..."	TACHES OBJECTIFS VISÉS	CRITERES D'EVALUATION	ACQUIS	NON ACQUIS
-------------------------------------	---------------------------	-----------------------	--------	---------------

1

Utiliser ses appuis pour lancer un ballon.	Lancer un ballon à une main à un camarade immobile situé à 5 mètres.	Le ballon est lancé à une main.		
		Le ballon arrive à portée de bras du premier partenaire.		

2

Se déplacer en maintenant une prise d'information visuelle aérienne.	Nager en crawl, tête hors de l'eau, sur 5 mètres vers le 1er partenaire.	Le déplacement s'effectue en crawl.		
		Le regard est maintenu hors de l'eau en direction du partenaire.		

3

Utiliser ses appuis pour contourner un obstacle.	Changer de direction et faire le tour d'un partenaire.	Contourner l'obstacle en gardant la tête hors de l'eau. Le passage sur le dos est autorisé.		
--	--	---	--	--

4

Organiser son déplacement en gardant le contrôle du ballon.	Récupérer le ballon et nager en crawl tête hors de l'eau, avec le ballon entre les bras, jusqu'au 2ème partenaire.	Le déplacement s'effectue en crawl avec le ballon contrôlé (c),		
		Le regard est maintenu hors de l'eau en regardant le 2ème partenaire.		

5

Utiliser ses appuis pour lancer le ballon sans temps d'arrêt.	Changer de direction, contourner le 2ème partenaire et tirer vite pour marquer un but.	Changer de direction, sans mettre la tête dans l'eau.		
		Il n'y a ni feinte ni temps d'arrêt avant le tir (tir cadré)		
		Le ballon entre dans le but (a) ou est arrêté par le gardien.		

6

Enchaîner deux actions de jeu. Se déplacer en maintenant une prise d'information visuelle aérienne.	Juste après le tir, nager en crawl tête hors de l'eau, vers le 3ème partenaire et le contourner.	La reprise du déplacement est quasi immédiate.		
		Le déplacement s'effectue en crawl.		
		Le regard est maintenu hors de l'eau en direction du partenaire.		

7

Manifester son intention de recevoir le ballon en se rendant disponible.	A 2 mètres du partenaire, faire un appel de balle et recevoir le ballon sur la main.	L'appel de balle en levant le bras est visible.		
		Le ballon est réceptionné en l'air ou rapidement récupéré s'il tombe dans l'eau.		

8

Utiliser ses appuis pour transporter le ballon en position offensive avec le ballon hors de l'eau et marquer un but.	Avancer en position offensive et tirer au but à une distance de 3 mètres.	Le ballon est au dessus du niveau de la tête. Le coude du bras porteur reste hors de l'eau.		
		Le ballon entre dans le but (a) ou est arrêté par le gardien (tir cadré).		

Pass'sports réussis si le nageur a obtenu tous les acquis	Réussite	OUI	NON
---	-----------------	------------	------------

(a) Le fait de marquer au moins un but donne un joker au joueur.

Un joker pourra permettre de tolérer la mauvaise réalisation d'une tâche.

(b) Un ballon est fourni au 3ème partenaire qui le lance au joueur. La distance qui les sépare est d'environ 2 mètres.

(c) Si le contrôle du ballon est perdu, il est possible de le récupérer pour reprendre le déplacement.

	DATE :	LIEU DE PASSAGE :		
	NOM et PRENOM du candidat :			
	Fédération :	Club :		N° Licence :
	NOM et PRENOM de l'EVALUATEUR :			
	Numéro d'identifiant de l'évaluateur :			

100 mètres nagés dans l'ordre du 4 nages : papillon, dos crawlé, brasse, crawl

Validation du test : l'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre et dans la continuité, le parcours en natation s'effectue sans prendre appui sur le fond du bassin et sans changer de ligne d'eau. A l'arrivée le nageur demande son temps au chronométrateur.

OBJECTIFS VISES	TACHES COMPETENCES <<Être capable de...>>	CRITERES DE REUSSITE << réaliser le minimum exigé >>	ACQUIS	NON ACQUIS
1				
L'environnement de compétition	Me rendre à la chambre d'appel et de prendre ma fiche de course.	Le nageur est présent en chambre d'appel. Il récupère sa fiche de course à l'annonce de son nom.		
S'approprier l'environnement de la compétition et respecter les procédures.	Me positionner derrière ma ligne d'eau et de me préparer.	Le nageur se dirige vers sa ligne d'eau sans se tromper.		
	M'avancer près du plot aux coups de sifflets brefs du juge arbitre.	Le nageur attend au pied du plot. Il est attentif aux ordres du juge arbitre.		
	Monter sur le plot au coup sifflet long du juge arbitre.	Le nageur monte sur le plot et attend les ordres du starter.		
	Me mettre en position au signal "à vos marques".	Le nageur ne provoque pas de faux départ.		
2				
Le départ plongé	Réaliser un départ de compétition en se projetant le plus loin et le plus vite possible.	La sortie de coulée s'effectue au plus tard avant la ligne des 15 m au passage de la tête.		
3				
Le papillon	Nager 25 m en papillon en respectant la réglementation de la nage papillon.	Le nageur effectue le 25m en papillon. Pendant tout le parcours, le nageur effectue des mouvements simultanés des bras, sous l'eau, vers l'arrière. Les bras passent au-delà de la ligne des épaules, les retours vers l'avant sont simultanés et aériens. Les mouvements de pieds vers le haut et vers le bas sont simultanés. Les mouvements de jambes de brasse ne sont pas autorisés.		
4				
Le virage papillon / dos	Enchaîner le passage du papillon au dos en respectant la réglementation du virage.	Le nageur touche le mur à deux mains simultanément en position ventrale et repart en position dorsale La sortie de coulée s'effectue au plus tard avant la ligne des 15 m au passage de la tête.		
5				
Le dos crawlé	Nager 25 m en dos crawlé selon un niveau d'organisation minimal à maîtriser.	Le nageur effectue le 25m en dos crawlé Le nageur est en position dorsale. Le mouvement de roulis du corps reste inférieur à 90° par rapport à l'horizontale. Pendant tout le parcours, les actions de bras sont alternées, avec un retour aérien.		
6				
Le virage dos / brasse	Enchaîner le passage du dos à la brasse en respectant la réglementation du virage.	Le nageur touche le mur sur le dos et repart en position ventrale. Le nageur effectue une coulée suivie d'une action de bras, puis de jambes, en immersion La tête coupe au plus tard la surface de l'eau au moment de la phase la plus large de la seconde traction de bras.		
7				
La brasse	Nager 25 m en brasse en respectant la réglementation de la nage en brasse.	Le nageur effectue 25m en brasse. Les mouvements de bras sont simultanés sans dépasser la ligne des hanches. Les coudes sont dans l'eau. La tête coupe la surface de l'eau lors de chaque cycle de nage. Les mouvements de jambes sont simultanés et dans le même plan horizontal. Les pointes de pieds sont orientées vers l'extérieur.		
8				
Le virage brasse / crawl	Enchaîner le passage de la brasse au crawl en respectant la réglementation du virage.	Le nageur touche le mur à deux mains simultanément sur le ventre. La sortie de coulée s'effectue au plus tard avant la ligne des 15 m au passage de la tête.		
9				
Le crawl	Nager 25 m en crawl selon un niveau d'organisation minimale à maîtriser.	Le nageur effectue le 25m en crawl la tête dans l'eau. Le nageur est en position ventrale. Les actions de bras sont alternées, avec un retour aérien.		
10				
L'arrivée et chrono	De terminer le parcours en touchant le mur. Et de prendre connaissance du temps réalisé.	Le nageur touche le mur. Il demande son temps au chronométrateur. Il attend l'arrivée des autres nageurs avant de sortir de l'eau.		
Pass'compétition réussi si le nageur a obtenu tous les acquis		Réussite	OUI	NON

