

Évaluation 6 ^{ème}	<u>Thème : Entrée dans l'eau</u>	
Difficulté	Épreuves	Descriptif
1	Saut bouteille	Sauter par les pieds, corps droit, bras le long du corps
2	Saut surface	Sauter sans mettre la tête dans l'eau
3	Saut vrille	Sauter en faisant un tour latéral sur soi-même
4	Plongeon boule	Se placer accroupi, genou tenu et tête rentrée, rouler dans l'eau vers l'avant
5	Plongeon canard	Plongeon en poussant fort sur les jambes pour permettre au corps de rentrer droit dans l'eau par la tête
6	Boule arrière	Se placer accroupi, genou tenu et tête rentrée, rouler dans l'eau vers l'arrière
7	Plongeon arrière dans l'eau	S'accrocher au bord dans l'eau, lancer la tête et les bras, effectuer une rotation complète vers l'arrière, corps cambré
8	Plongeon latéral	Se placer sur le côté, plongeon en entrant dans l'eau latéralement
9	Salto avant	Prendre son impulsion au bord, sans course d'élan, tourner vers l'avant en boule pour arriver dans l'eau accroupi
10	Plongeon arrière	Se placer dos au bassin, lancer la tête et les bras en arrière pour entrer dans l'eau par la tête sans se retourner

Évaluation 6 ^{ème}	<u>Thème : Immersion</u>
Difficulté	Épreuves
1	Passer sous 1 ligne d'eau après une entrée dans l'eau
2	Passer sous 2 lignes d'eau après une entrée dans l'eau
3	Toucher le fond du bassin (2m) avec la main
4	Passer sous 3 lignes d'eau après une entrée dans l'eau
5	S'allonger au fond du bassin (2m)
6	Passer sous 2 lignes d'eau après une entrée dans l'eau en récupérant un objet au fond sous la première ligne
7	Passer sous 3 lignes d'eau après une entrée dans l'eau et récupérer un objet immergé sous chacune des lignes
8	S'allonger au fond du bassin (2m), rester au fond 5 secondes
9	Passer sur le dos sous 2 lignes d'eau après une entrée dans l'eau
10	Enter dans l'eau, effectuer une rotation avant, passer sous 2 lignes d'eau, effectuer une rotation arrière avant de ressortir la tête de l'eau

Évaluation 6 ^{ème}	<u>Thème : Respiration</u>
Difficulté	Épreuves
1	Réaliser le bouchon à profondeur moyenne 10X
2	Nager 25m en jambe de brasse avec une planche et souffler dans l'eau à chaque mouvement
3	Nager 25m en jambe de brasse sans planche, les bras le long du corps et souffler dans l'eau à chaque mouvement
4	Nager 25m en battement de crawl avec une planche et inspirer latéralement tous les 4 battements
5	Nager 25m en battement de crawl avec une planche et inspirer latéralement tous les 4 battements sur un mouvement de bras
6	Réaliser 25 brasse coulée
7	Réaliser 25 crawl avec respiration aquatique
8	Réaliser 50 brasse coulée
9	Réaliser 50 crawl avec respiration aquatique
10	Réaliser 100 avec un 25 sur 2 en brasse coulée et crawl avec respiration aquatique

Évaluation 6 ^{ème}	<u>Thème : Propulsion</u>
Difficulté	Épreuves
1	Réaliser 50 crawl avec pull boy
2	Réaliser 75m 3 nages (brasse, crawl, dos)
3	Réaliser 25 battements de crawl, bras le long du corps
4	Réaliser 100m crawl
5	Réaliser 25 crawl en moins de 30 secondes
6	Réaliser 25 brasse en moins de 30 secondes
7	Réaliser 100m 4 nages (papillon en ondulation bras devant, dos, brasse, crawl)
8	Réaliser 25 crawl en moins de 25 secondes
9	Réaliser 25 brasse en moins de 30 secondes
10	Réaliser 100m 4 nages (papillon nage complète, dos, brasse, crawl)

EVALUATION EPS 6ÈME, SUPPORT : ACTIVITÉ AQUATIQUE

Nom : _____

Prénom : _____

