



# CAHIER DES CHARGES

# ÉCOLE DE NATATION FRANÇAISE

*COMITÉ DÉPARTEMENTAL 08*

*Olympiade 2017-2020*

M. BILLAUDEL Maxime  
Réfèrent ENF CD08

# SOMMAIRE

## I. PRÉSENTATION GÉNÉRALE DE L'ÉCOLE DE NATATION :

1. Sa Création
2. Un Concept
3. Les Nageurs Concernés
4. Les Problématiques Identifiées

## II. LES TESTS ENF :

1. Le Sauv'Nage
2. Le Pass'Sports de l'Eau
3. Le Pass'Compétition

## ANNEXES

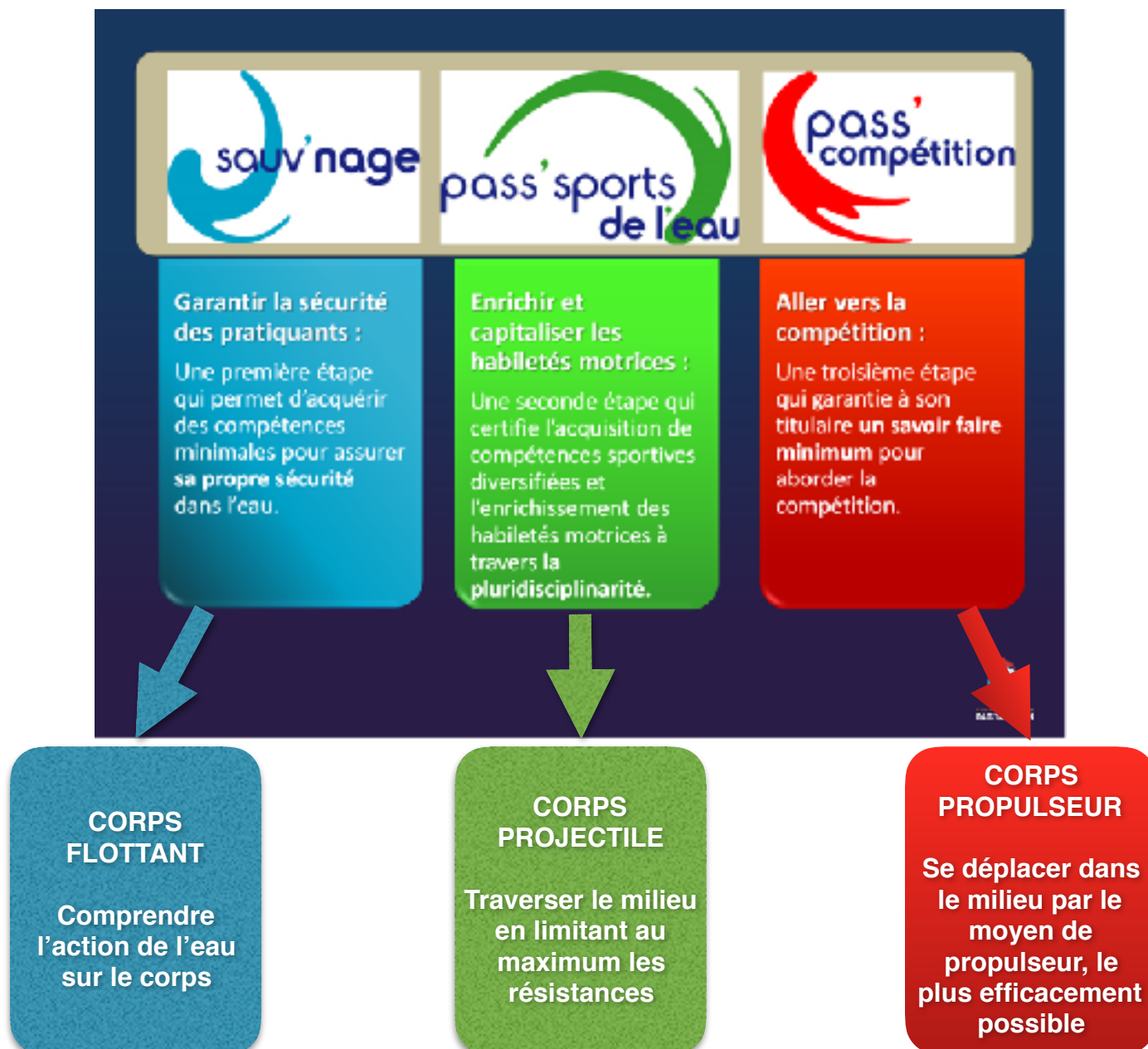
# I. PRÉSENTATION GÉNÉRALE DE L'ÉCOLE DE NATATION FRANÇAISE :

## 1. Sa Création :

L'École de Natation Française (ENF) est une didactique mise en place par le Conseil Inter-fédéral des Activités Aquatiques (CIAA), permettant de promouvoir et de développer les activités de la « Natation ».

L'ENF rénovée permet une organisation cohérente des pratiques au service d'une meilleure construction du Nageur.

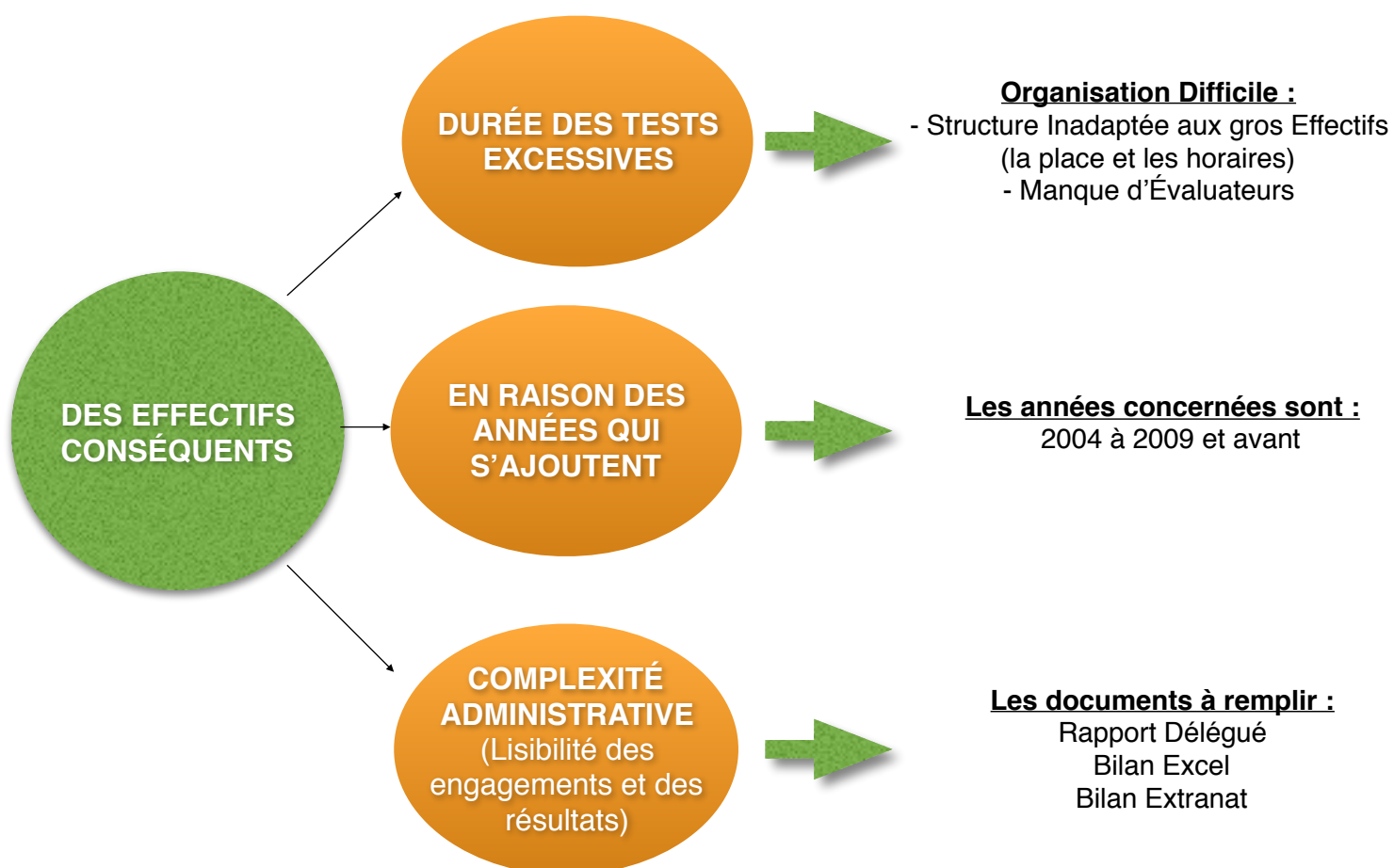
## 2. Un Concept :



### 3. Les Nageurs Concernés :

Années de Naissance	Sauv'Nage	Pass'Sports de l'Eau	Pass'Compétition
2004 à 2008	X	X	X
2009 et après	X	X	Juin 2017

### 4. Les Problématiques Identifiées :



## II. LES TESTS ENF :

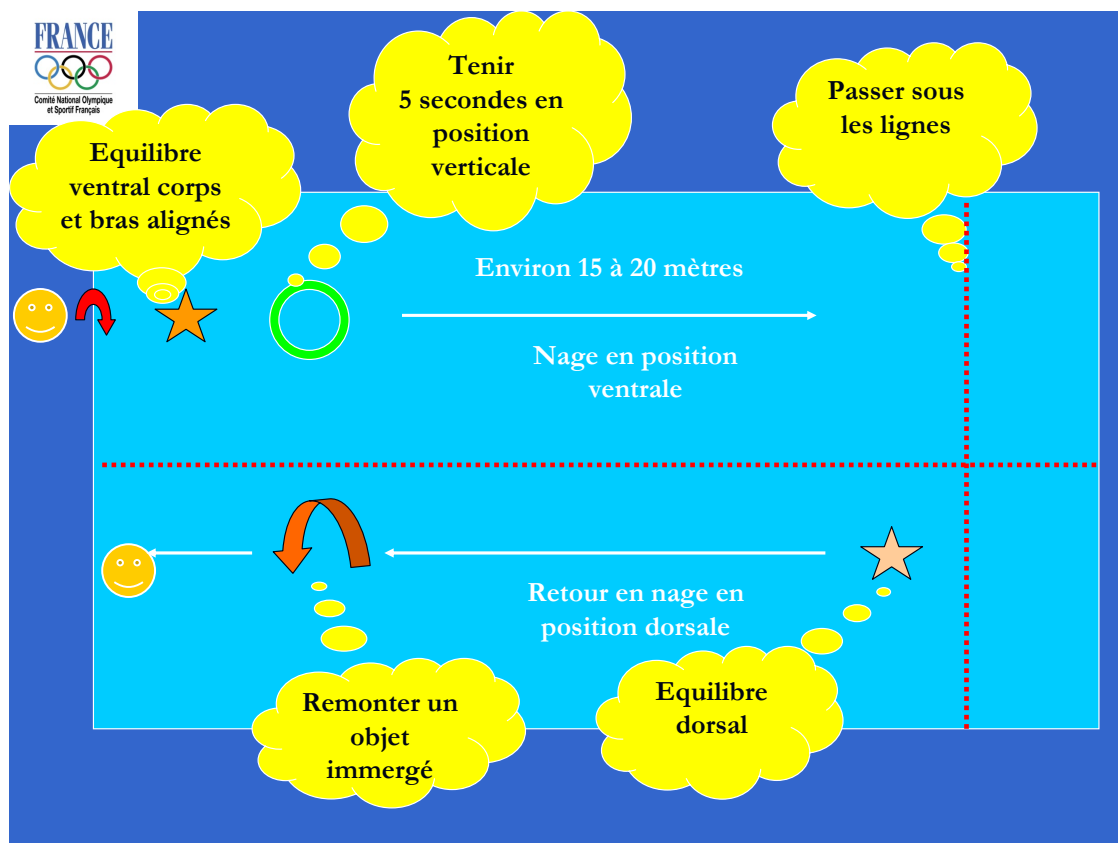
### 1. Le Sauv'Nage :



#### **Description du Test :**

- Saut avec immersion totale du corps, suivi d'une remontée passive
- Flottaison ventrale 5''
- Immersion orientée
- Équilibre vertical 5''
- Enchaînement déplacement ventral et immersion
- Flottaison dorsale 5''
- Déplacement dorsale
- Exploration de la profondeur

L'enchaînement du test doit se faire sans interruption et dans l'ordre donné ci-dessus.



***Les Obligations pour l'organisation du Test :***

- L'organisation de l'espace doit être comme exigée sur l'Annuel Règlement ENF de la Fédération.
- Mettre en place un référent Évaluateur ENF1 (de la structure concernée ou d'une autre structure) pour veiller au bon déroulement du test.
- Saisir les résultats du test sur l'Extranat de la structure
- Ressortir les résultats au format PDF afin de les transmettre : au CR07, CD08 et Référent CD08.

***Les Exigences du Test : Annexe 1***

## 2. Le Pass'Sports de l'Eau :



### **Description des Tests :**

Test	Parcours
<b>Natation Course</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Départ plongée d'un plot de départ</li> <li>- Coulée après le départ (distance de 5m aux talons)</li> <li>- Déplacement en crawl avec respiration latérale               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Virage culbute</li> </ul> </li> <li>- Coulée dorsale la plus longue possible en immersion de 3m aux mains               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Retour en dos crawlé</li> </ul> </li> </ul>
<b>Natation Synchronisée</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Présentation hors de l'eau               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Entrée à l'eau</li> <li>- Rotation avant</li> </ul> </li> <li>- Élever un bras le plus haut possible</li> <li>- Lever une jambe le plus haut possible</li> <li>- Déplacement dorsal par la tête (godille) de plus de 5m               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saluer</li> </ul> </li> </ul>
<b>Nage avec Palmes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Départ plongée d'un plot de départ</li> <li>- Coulée après le départ de 7,5m, en battement</li> <li>- Déplacement en battement avec palmes et respiration avec un tuba frontal               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Virage culbute</li> </ul> </li> <li>- Coulée ventrale la plus longue possible de 7,5m, en ondulations               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Retour en ondulations avec les bras devant</li> </ul> </li> </ul>
<b>Waterpolo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lancer un ballon</li> <li>- Nager en crawl tête hors de l'eau               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Changer de direction</li> </ul> </li> <li>- Nager avec un ballon entre les bras               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Changer de direction et tirer vite au but</li> </ul> </li> <li>- Reprendre un déplacement en crawl tête hors de l'eau après le tir               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Appeler et recevoir un ballon</li> </ul> </li> <li>- Avancer en position offensive et tirer au but à une distance de 3m</li> </ul>
<b>Plongeon</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hors de l'eau, enchaîner :               <ul style="list-style-type: none"> <li>Présentation</li> <li>3 Impulsions verticales sur place</li> <li>Rotation avant (se redresser sans appuis des mains)</li> <li>Rotation longitudinale en 1/2 vrille                   <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dans l'eau :</li> </ul> </li> <li>Impulsion verticale (chandelle)</li> <li>Rotation avant (très groupé)</li> </ul> </li> <li>Entrée dans l'eau par la tête vers le fond avec le corps en extension</li> <li>Rotation arrière (corps et bras en extension complète)</li> </ul>

***Les Obligations pour l'organisation du Test Catégorie Avenirs et avant :***

- L'organisation de l'espace doit être comme exigée sur l'Annuel Règlement ENF de la Fédération.
- Les engagements devront être envoyés au club organisateur, ainsi qu'au Référent CD08, avec le Nom, Prénom, Année, IUF et les disciplines.
- La structure présentant des nageurs, se doit de vérifier la titularisation du Sauv'nage de ceux-ci.
- Mettre en place un référent Évaluateur ENF2 pour veiller au bon déroulement du test (réunion avant les tests afin de donner l'organisation, et après les tests en cas de questions sur des tests).
- Tous les clubs inscrivant des nageurs sur les tests, doivent être en mesure de mettre à disposition un évaluateur ENF2 sur le déroulement des tests.
- L'évaluation des tests se fera en respectant l'Annuel Règlement ENF de la Fédération.
- La saisie des résultats du test sera effectuée par le Référent CD08 sur l'Extranat du CD08.
- Ressortir les résultats au format PDF afin de les transmettre : aux Clubs, CR07, CD08 et Référent CD08.
- Tous les résultats seront enregistrés et sauvegardés par le département, ainsi que les feuilles d'évaluation.

***Les Obligations pour l'organisation du Test Catégorie Jeunes :***

- L'organisation de l'espace doit être comme exigée sur l'Annuel Règlement ENF de la Fédération.
- Les engagements devront être envoyés au Référent CD08, avec le Nom, Prénom, Année, IUF et les disciplines.
- La structure organisant les tests, est dans l'obligation de demander la présence d'un Évaluateur d'une autre structure (ou l'évaluation peut se faire en Zone Nord et Sud)
- Mettre en place un référent Évaluateur ENF2 pour veiller au bon déroulement du test (réunion avant les tests afin de donner l'organisation, et après les tests en cas de questions sur des tests).
- L'évaluation des tests se fera en respectant l'Annuel Règlement ENF de la Fédération.
- La saisie des résultats du test sera effectuée par le Référent CD08 sur l'Extranat du CD08.
- Ressortir les résultats au format PDF afin de les transmettre : aux Clubs, CR07, CD08 et Référent CD08.
- Tous les résultats seront enregistrés et sauvegardés par le département, ainsi que les feuilles d'évaluation.

***Les Exigences des Tests : Annexe 2***

***Les Feuilles des Tests : Annexe 3***



### 3. Le Pass'Compétition Natation Course :



#### **Description du Test :**

- L'environnement de compétition (respecter les procédures : chambre d'appel, fiche aux officiels, respect des ordres du starters)
- Le départ plongé
- Le papillon sur 25m
- Le virage papillon / dos
- Le dos crawlé sur 25m
- Le virage dos / brasse (la coulée de brasse est demandée afin de sortir loin et vite)
- La brasse sur 25m
- Le virage brasse / crawl
- Le crawl sur 25m
- L'arrivée et le chrono (prendre connaissance de la performance)

#### **ATTENTION :**

Toutes les coulées doivent montrer une intention de sortir loin et vite.

#### **Les Obligations pour l'organisation du Test :**

- L'organisation de l'espace doit être comme exigée sur l'Annuel Règlement ENF de la Fédération.
- Les engagements devront être envoyés au club organisateur, ainsi qu'au Référent CD08, avec le Nom, Prénom, Année et l'IUF.
- Les clubs concernés devront transmettre la présence de ces évaluateurs (avec l'identifiant) au club organisateur pour remplir le rapport délégué le plus rapidement possible.
- La structure présentant des nageurs, se doit de vérifier la titularisation du Pass'Sports de l'Eau de ceux-ci.
- Mettre en place un référent Évaluateur ENF3 pour veiller au bon déroulement du test (réunion avant et après les tests sur le déroulement du test).
- L'évaluation des tests se fera en respectant l'Annuel Règlement ENF de la Fédération.
- La saisie des résultats du test sera effectuée par le CR07 sur l'Extranat du CR07.
- Toutes les fiches d'évaluation du test seront remises au Référent CD08, afin qu'ils les transmettent, par mail au CR07, avec le rapport du délégué.
- Tous les résultats seront enregistrés et sauvegardés par le département, ainsi que les feuilles d'évaluation.
- Les Résultats seront envoyés aux clubs et au CD08 par le Référent CD08, le lendemain du test.
- Les fiches d'évaluation pourront être réclamées au près du Référent CD08, en cas de litige.

**Les exigences du Test :** Annexe 4

**La Fiche du Test :** Annexe 5

# **ANNEXES**

# **ANNEXE 1**

# RÈGLEMENT ÉCOLE DE NATATION FRANÇAISE

## ENF1 - SAUV'NAGE

### Validation du test

L'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre, dans la continuité, sans prise d'appui solide et sans lunettes.

Tâches	Objectifs visés	Consignes "être capable de..."	Critères d'évaluation
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Enchaînement entrée dans l'eau et immersion</b> Réaliser une entrée dans l'eau simple avec impulsion, une immersion totale et une remontée passive.</li> </ul>	Sauter du bord. Se laisser remonter passivement.	Existence d'une impulsion, d'une immersion totale et d'une remontée sans propulsion (*).
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Flottaison ventrale</b> Réaliser une flottaison ventrale.</li> </ul>	Réaliser un équilibre en position ventrale.	Équilibre ventral maintenu en surface pendant 5 secondes (épaules et bassin en surface).
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Immersion orientée</b> Enchaîner un déplacement ventral, un passage en immersion et une sortie de l'eau maîtrisée.</li> </ul>	Nager jusqu'au cerceau et y entrer.	Réalisé sans prise d'appui sur le cerceau.
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Équilibre vertical</b> Se maintenir en position verticale.</li> </ul>	Rester en position verticale tête hors de l'eau durant 5 secondes.	Tête émergée pendant 5 secondes (*) (oreilles et bouche hors de l'eau).
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Enchaînement déplacements ventral et immersion</b> Enchaîner une succession de déplacements en surface et en immersion.</li> </ul>	R ressortir du cerceau, nager (entre 15 et 20 m).  Passer sous chaque obstacle (ex. : lignes d'eau, 3 à 4 espacés d'au moins 1,50 m).	Déplacement sur le ventre, sortie du visage entre chaque obstacle (*).
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Flottaison dorsale</b> Réaliser une flottaison dorsale.</li> </ul>	Réaliser un équilibre en position dorsale.	Équilibre dorsal maintenu pendant 5 secondes (épaules et bassin à la surface).
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Déplacement dorsal</b> Réaliser une propulsion dorsale.</li> </ul>	Nager sur le dos (entre 15 m et 20 m).	Déplacement sans temps d'arrêt en conservant la position dorsale.
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Exploration de la profondeur</b> Enchaîner : - une immersion - un déplacement vers le fond du bassin - une localisation et la saisie d'un objet - une remontée maîtrisée</li> </ul>	À la fin du parcours, aller chercher un objet au fond du bassin, le montrer au-dessus de l'eau, le lâcher et terminer le parcours en position dorsale.	Remonter l'objet et le montrer au-dessus de la surface. L'objet est immergé à 1,80 m de profondeur (plus ou moins 30 cm en fonction de l'âge).

\*Consignes particulières d'application pour la FFH (voir tableau suivant).

# **ANNEXE 2**

# PASS'SPORTS DE L'EAU : NATATION SYNCHRONISEE

**Préambule : ce mini-ballet est constitué de l'enchaînement des 7 tâches.** Les transitions entre les tâches sont libres mais doivent être en cohérence avec la spécificité de la discipline : faciliter l'enchaînement d'une tâche à l'autre, permettre la meilleure exécution de chacune d'elle répartir les tâches sur 25 m, poursuivre la relation avec le public (regard, orientation, hauteur,...).

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

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

TACHES	OBJECTIFS VISES	CRITERES OBSERVABLES	CRITERES DE REUSSITE
1	Présentation hors de l'eau Se présenter aux spectateurs.	Entrée en relation avec les spectateurs.	Présentation sur la plage d'une durée d'environ 10 secondes.
2	Entrée à l'eau Réaliser une entrée dans l'eau maîtrisée.	Position identifiable lors de l'entrée à l'eau.	Rentrer dans l'eau jusqu'à immersion complète, dans une posture identifiable.
Transition	Libre		
3	Rotation avant Réaliser une rotation complète, avant, corps groupé, rapide.	Identifier une position de départ en surface. Tourner à la surface corps groupé (b), en avant, autour de l'axe des hanches. Revenir à la position de départ.	Effectuer une rotation avant groupée complète, autour de l'axe des hanches, proche de la surface.
Transition	Libre		
4	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.	Sortir le corps jusqu'à la taille pour élever le bras au maximum de la hauteur en effectuant un mouvement expressif jusqu'à l'immersion.	Elever le corps jusqu'à une hauteur proche de la taille pour sortir le bras réalisant un mouvement expressif (c).
Transition	Libre		
5	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.	Corps en extension et bassin proche de la surface jusqu'à ce que la jambe atteigne la verticale.	Position dorsale en extension et proche de la surface. Jambe proche de la verticale et de l'extension. La hauteur est valorisée et non le maintien.
Transition	Libre		
6	Déplacement dorsal par la tête Se déplacer en position dorsale par la tête en utilisant les appuis des membres supérieurs.	Corps gainé en surface. Membres supérieurs immergés, mains proches des cuisses. Jambes serrées et tendues.	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	Saluer Conclure le mini ballet par un salut.	Verticalité du corps, stabilité de la position, un bras levé, orientation du regard vers le public.	Salut d'un bras en se stabilisant pendant minimum 2 secondes (épaules hors de l'eau).

(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.

# PASS'SPORTS DE L'EAU : WATER-POLO

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

TACHES	OBJECTIFS VISES	CRITERES OBSERVABLES	CRITERES DE REUSSITE
1	<b>Lancer un ballon</b> Envoyer le ballon à une main à un camarade immobile situé à 5 mètres.	Le ballon est lancé à une main.	La ballon arrive à portée de bras du partenaire.
2	<b>Nager en crawl tête hors de l'eau</b> Nager en crawl tête hors de l'eau sur 5 mètres vers le 1er partenaire.	Maintien de la tête hors de l'eau.	Le déplacement s'effectue en crawl. Le regard est maintenu hors de l'eau en direction du partenaire.
3	<b>Changer de direction</b> 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	<b>Nager avec un ballon entre les bras</b> Récupérer le ballon et nager en crawl jusqu'au 2ème partenaire.	Maintien de la direction, ballon contrôlé (crawl). Si le contrôle du ballon est perdu, il est possible de le récupérer pour reprendre le déplacement.	Le déplacement s'effectue en crawl avec le ballon en direction du 2ème partenaire.
5	<b>Changer de direction et tirer vite au but</b> Contourner le 2ème partenaire et marquer un but.	Changer de direction sans perdre le contrôle du ballon. Tir cadré.	Le ballon entre dans le but (a) ou est arrêté par le gardien. Il n'y a ni feinte ni temps d'arrêt avant le tir.
6	<b>Reprendre un déplacement en crawl tête hors de l'eau après un tir</b> Juste après le tir, nager vers le 3ème partenaire et le contourner.	Vitesse de reprise du déplacement après le tir. Déplacement en crawl avec maintien de la tête hors de l'eau.	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	<b>Appeler et recevoir le ballon</b> Faire un appel de balle et recevoir le ballon sur une main.	Le joueur appelle la balle en levant le bras. Il est actif pour tenter de réceptionner le ballon sur une main.	L'appel de balle est visible. Le ballon (b) est réceptionné en l'air ou rapidement récupéré s'il tombe dans l'eau.
8	<b>Avancer en position offensive et tirer au but à une distance de 3 mètres</b> Se déplacer avec le ballon hors de l'eau et marquer un but.	Le ballon est au dessus du niveau de la tête. Déplacement vers l'avant avec un équilibre proche de la verticale. Le joueur manifeste une intention affirmée de marquer un but et effectue un tir cadré.	Le coude du bras reste hors de l'eau. Le ballon entre dans le but (a) ou est arrêté par le gardien.

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

# PASS'SPORTS DE L'EAU : NATATION COURSE

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

TACHES	OBJECTIFS VISES	CRITERES OBSERVABLES	CRITERES DE REUSSITE
1	<p><b>Départ plongé d'un plot départ</b></p> <p>Entrer loin avec une grande vitesse.</p>	<p>Extension complète du corps. Alignement des segments (respect du corps projectile). Tête placée sous les bras à l'entrée dans l'eau.</p>	<p>Les talons au moins à 5 mètres du mur sans mouvement.</p>
2	<p><b>Coulée après le départ</b></p> <p>Conserver le plus de vitesse possible sous la surface de l'eau, par un maintien postural.</p>	<p>Déplacement sans action propulsive. Existence d'une immersion complète. Alignement du corps et des segments pendant la coulée.</p>	
3	<p><b>Déplacement en crawl avec respiration latérale</b></p> <p>Enchaîner en crawl des solutions de propulsion avec un échange ventilatoire adapté.</p>	<p>Existence de plusieurs échanges ventilatoires avec une rotation latérale de la tête. Expiration dans l'eau. Passage alternatif aérien des bras. Gainage et alignement du corps par rapport à l'axe du déplacement.</p>	<p>Nager en crawl sans arrêt jusqu'au virage.</p>
4	<p><b>Virage culbute</b></p> <p>Changer de sens en un temps réduit en organisant une impulsion pour acquérir une plus grande vitesse.</p>	<p>Déclenchement de la rotation avant par une bascule de la tête et groupé rapide du corps. Pré-orientation des bras dans le sens du retour pendant la culbute.</p>	<p>Une culbute suivie d'une poussée sur le mur.</p>
5	<p><b>Coulée dorsale la plus longue possible</b></p> <p>Obtenir, au terme de la poussée, une grande vitesse en immersion.</p>	<p>Déplacement dû uniquement à l'impulsion sur le mur. Alignement du tronc et des segments en immersion complète.</p>	<p>Une immersion jusqu'au passage des mains à 3 mètres du mur.</p>
6	<p><b>Retour en dos crawlé</b></p> <p>Se déplacer en dos crawlé.</p>	<p>Gainage du corps dans l'axe de déplacement ( bassin proche de la surface ). Arrivée sur le dos.</p>	<p>Nager en dos crawlé, sans arrêt, jusqu'à l'arrivée.</p>



# PASS'SPORTS DE L'EAU : PLONGEON

Validation du test : l'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre et dans la continuité (tâches 1 à 4 sur un espace aménagé sur le bord du bassin).

TACHES	OBJECTIFS VISES	CRITERES OBSERVABLES	CRITERES DE REUSSITE
1	Présentation Effectuer une présentation de type gymnique.	Position "corrigée" (ventre rentré, tête droite,...).	Tête droite, bras en croix, ventre rentré, jambes serrées et tendues.
2	Impulsion verticale sur place Effectuer 3 sauts avec extension de jambes et cercles de bras.	Élévation et gainage du corps. Coordination bras/jambes. Maintien de l'équilibre.	Succession de 3 impulsions enchaînées avec coordination des bras. Réception sur place.
3	Rotation avant Effectuer une roulade avant par-dessus un obstacle (a).	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.
4	Rotation longitudinale Effectuer un saut vertical avec vrille.	Impulsion et vrille. Maintien du gainage pendant le saut. Réception contrôlée.	Rotation de 180° avec une réception stabilisée en posture correcte.
5	Impulsion verticale Réaliser une chandelle avant groupée.	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.
6	Rotation avant Réaliser une rotation avant.	Rapidité du mouvement des bras. Tête rentrée. Position la plus groupée possible. Mains sur le tiers supérieur des tibias.	Réaliser une rotation très groupée.
7	Entrée dans l'eau par la tête Réaliser un plongeon avant, départ assis ou accroupi.	Bascule du corps vers l'avant. Glisser 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.
8	Rotation arrière Réaliser un dauphin arrière.	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.

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

# PASS'SPORTS DE L'EAU : NAGE AVEC PALMES

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

TACHES	OBJECTIFS VISES	CRITERES OBSERVABLES	CRITERES DE REUSSITE
1	<b>Départ plongé d'un plot départ (a)</b>		Le tuba ressort à la surface. Ressortir au moins à 7,5 mètres du mur avec battements de jambes. Vidage efficace du tuba.
	Réaliser une entrée rapide et lointaine avec une grande vitesse.	Tête placée sous les bras à l'entrée dans l'eau. Alignement des segments (respect du corps projectile). Corps en extension complète. Déplacement en immersion sans action propulsive.	
2	<b>Coulée après le départ</b>		Bras en position avant, nager en battements sans arrêt jusqu'au virage.
	Conservé le plus de vitesse possible sous la surface de l'eau, par un maintien postural, puis maintenir sa vitesse par une reprise de nage.	Existence d'une immersion complète. Alignement du corps et des segments pendant la coulée. Enchaîner la reprise de nage en immersion par des mouvements de jambes alternatifs en fin de coulée.	
3	<b>Déplacement en battements avec palmes et respiration avec un tuba</b>		Réaliser une culbute suivie d'une poussée sur le mur (b).
	Enchaîner des solutions de propulsion avec un échange ventilatoire adapté par l'intermédiaire d'un tuba frontal.	Existence de plusieurs échanges ventilatoires avec la face toujours immergée. Positionnement des bras en avant, tête rentrée pour rechercher une position hydrodynamique. Gainage et alignement du corps par rapport à l'axe de déplacement.	
4	<b>Virage culbute</b>		Immersion jusqu'au passage du tuba à 7,5 mètres du mur, avec reprise de nage en ondulations.
	Changer de sens en un temps réduit en organisant une impulsion pour acquérir une plus grande vitesse.	Déclenchement de la rotation avant par une bascule de la tête et groupé rapide du corps. Pré-orientation des bras dans le sens du retour pendant la culbute.	
5	<b>Coulée ventrale la plus longue possible</b>		Bras en position avant, enchaîner la longueur en ondulations avec une arrivée sur le ventre.
	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.	Retour à une position ventrale au terme de la poussée. Un déplacement dû à l'impulsion sur le mur et à la reprise de nage en ondulations et en apnée. Alignement du tronc et des membres supérieurs en immersion complète. En fin de coulée, le tuba est correctement vidé.	
6	<b>Retour en ondulations avec les bras devant</b>		
	Se déplacer en ondulations des membres inférieurs.	Gainage et alignement du corps dans l'axe de déplacement. Positionnement des bras en avant, tête rentrée pour rechercher une position hydrodynamique. Continuité des ondulations. Arrivée en position ventrale.	

(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

# **ANNEXE 3**

Fiche  
Pass'Sports  
de l'Eau



Prénom : . . . . .

NOM : . . . . .

Validation test :  
Oui / Non



Natation Course	Acquis	Non Acquis	Précisez la ou les raisons de l'échec
Départ plongé			
Coulée sans mouvement de 5m aux talons			
25 crawl sans arrêt			
Culbute avec poussée au mur			
Immersion jusqu'au passage des mains à 3 m du mur			
25 dos crawlé sans arrêt			
Arrivée sur le dos			
Etape Validée : OUI / NON			

Nage avec palmes	Acquis	Non Acquis	Précisez la ou les raisons de l'échec
Départ plongé du plot			
Coulée de 7,5 m			
Déplacement sur le ventre et respi avec tuba battement			
Virage culbute			
Coulée ventrale 7,5 m			
Retour ondulations bras devant			
Etape Validée : OUI / NON			

Natation Synchronisée	Acquis	Non Acquis	Précisez la ou les raisons de l'échec
Présentation hors de l'eau			
Entrée à l'eau			
Rotation avant			
Elever un bras le + haut possible			
Lever une jambe le + haut possible			
Déplacement dorsal par la tête			
saluer mini 2"			
Etape Validée : OUI / NON			

Plongeon	Acquis	Non Acquis	Précisez la ou les raisons de l'échec
Présentation (hors de l'eau)			
Impulsion verticale sur place (hors de l'eau)			
Roulade avant par-dessus un obstacle (hors de l'eau)			
Rotation longitudinale (hors de l'eau)			
Impulsion verticale			
Rotation avant			
Entrée dans l'eau par la tête			
Rotation arrière			
Etape Validée : OUI / NON			

Water-Polo	Acquis	Non Acquis	Précisez la ou les raisons de l'échec
Lancer un ballon			
Nager en crawl tête hors de l'eau			
Changer de direction			
Nager avec un ballon entre les bras			
Changer de direction et tirer vite vers le but			
Reprendre un déplacement en crawl après un tir			
Appeler et recevoir un ballon			
Avancer en position offensive et tirer au but à une distance de 3m			
Etape Validée : OUI / NON			



# **ANNEXE 4**

# Pass'compétition - NATATION COURSE

## 100 mètres 4 nages à exécuter dans l'ordre définit par la FINA : papillon, dos, brasse, nage libre

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.

TACHE S	OBJECTIFS VISES	COMPETENCES <<Être capable de...>>	CRITERES OBSERVABLES	CRITERES DE REUSSITE
	L'environnement de compétition	Me rendre à la chambre d'appel et de prendre ma fiche de course.	Le nageur se rend en chambre d'appel. A l'annonce de sa série il prend sa fiche de course et attend qu'on l'invite à se rendre sur la plage de départ.	Le nageur est présent en chambre d'appel. Il récupère sa fiche de course à l'annonce de son nom.
1	S'approprier l'environnement de la compétition et respecter les procédures.	Me positionner derrière ma ligne d'eau et de me préparer. M'avancer près du plot aux coups de sifflets bréis du juge arbitre. Monter sur le plot au coup sifflet long du juge arbitre.	Le nageur se dirige vers la plage de départ jusqu'à sa ligne d'eau. Il donne sa fiche de course au chronométrateur et se prépare. Le nageur se déstabilise. Il avance près du plot et est attentif aux ordres du juge arbitre. Le nageur monte sur le plot. Il attend l'ordre de mise en place et se positionne sur le plot afin de rapidement pouvoir prendre sa position de départ.	Le nageur se dirige vers sa ligne d'eau sans se tromper. Le nageur est attentif et attend au pied du plot. Le nageur monte sur le plot et attend les ordres du starter.
2	Le départ plongé Réaliser un départ de compétition	Réaliser un départ de compétition.	Le nageur se met en position de départ afin d'exploiter au mieux cette phase de la course. Il est à la fois attentif au signal de départ, prêt à bondir et immobile, bien en équilibre sur ses appuis.	Le nageur ne provoque pas de faux départ.
3	Le papillon Parcourir 25 mètres en papillon	Respecter la réglementation de la nage en papillon.	Au signal de départ, le nageur réalise un plongeon de compétition. Il cherche à créer puis à maintenir le maximum de vitesse. Son corps est gagné et aligné à l'entrée dans l'eau.	La sortie de coulée s'effectue au plus tard avant la ligne des 15 m au passage de la tête.
4	Le virage papillon / dos Effectuer un virage en enchaînant la nage papillon avec le dos.	Respecter la réglementation du virage en enchaînant la nage papillon avec le dos.	Pour projeter son corps vers l'avant, le nageur pousse l'eau fort vers ses pieds jusqu'à l'extension complète de ses bras. Son rythme de nage est régulier et ses actions ininterrompues.	Le nageur effectue un mouvement sous-marin simultané des deux bras vers l'arrière. Les bras passent au-delà de la ligne des épaules. Le retour des deux bras se fait au-dessus de l'eau, simultanément et vers l'avant. Les mouvements de pieds vers le haut et vers le bas sont simultanés. Les mouvements de jambes de brasse ne sont pas autorisés.
5	Le dos Parcourir 25 mètres en dos.	Respecter la réglementation de la nage en dos.	Après le parcours en papillon le nageur repousse rapidement le mur et se positionne sur le dos corps aligné.	Le nageur touche le mur à deux mains sur le ventre 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.
6	Le virage dos / brasse Effectuer un virage en enchaînant la nage dos avec la brasse.	Respecter la réglementation de la nage en brasse.	Après le parcours en dos, le nageur se repousse vivement du mur sur le ventre afin de réaliser la coulée réglementaire. En immersion, il entretient sa vitesse en réalisant une action des bras qui se prolonge jusqu'aux jambes. Il cherche à rester bien profilé et déclanche son action de jambes avant de ramener ses bras vers l'avant.	Le nageur est en position dorsale. Le mouvement de roulis du corps reste inférieur à 90° par rapport à l'horizontal.
7	La brasse Parcourir 25 mètres en brasse.	Respecter la réglementation de la nage en brasse.	Le nageur nage en brasse avec un rythme régulier. Le mouvement de jambes se termine lorsque les membres inférieurs sont alignés dans l'axe du corps. La bascule de sa tête vers l'avant facilite le maintien de la vitesse de déplacement et la recherche d'un corps profilé.	Le nageur touche le mur sur le dos et repart en position ventrale. Après l'action complète de nage 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.
8	Le virage brasse / nage libre Effectuer un virage en enchaînant la nage brasse avec la nage libre.	Respecter la réglementation du virage en enchaînant la nage brasse avec la nage libre.	Après le parcours en brasse, le nageur pousse fort au mur et effectue rapidement sa coulée corps gagné en extension et allongé sur le ventre.	Les mouvements de bras sont simultanés sans dépasser la ligne des hanches. Les mouvements de jambes sont simultanés et dans le même plan horizontal. Les portées de pieds sont orientées vers l'extérieur.
9	La nage libre Parcourir 25 mètres nage libre.	Respecter la réglementation de la nage libre.	La tête et le corps sont alignés dans l'axe de déplacement. La ventilation est synchronisée aux actions de bras, elle s'organise en conservant un alignement de la tête.	Le nageur touche le mur à deux mains sur le ventre et repart en position ventrale. La sortie de coulée s'effectue au plus tard avant la ligne des 15 m au passage de la tête.
10	L'arrivée et chrono Restier concentré jusqu'à la touche du mur. Prendre connaissance de ma performance	Je conclus le 100 m 4 nages en touchant le mur. Je prends connaissance du temps réalisé.	En fin de parcours en nage libre, le nageur touche le mur de façon franche et rapide.	Le nageur adopte une autre technique que le papillon, le dos ou la brasse. Le nageur touche le mur.

# **ANNEXE 5**



# FEDERATION FRANCAISE DE NATATION

## Pass'compétition - NATATION COURSE

DATE: 6 Juin 2015



LIEU: CHARLEVILLE-MEZIERES

Ecole Régionale  
de Formation  
Champagne Ardenne  
aux Activités  
de la Natation

100 mètres 4 nages à exécuter dans l'ordre : papillon, dos crawlé, brasse, crawl

NOM	PRENOM	CLUB
-----	--------	------

**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.

	<b>DECISION :</b>		<b>SIGNATURE EVALUATEUR ENF3</b>	<b>SERIE</b>	<b>LIGNE</b>
	<input type="checkbox"/> VALIDE <input type="checkbox"/> NON VALIDE				
TACHES	OBJECTIFS VISES	COMPETENCES <<Être capable de...>>	CRITERES OBSERVABLES	CRITERES DE REUSSITE	
1	<b>L'environnement de compétition</b>				
	S'approprier l'environnement de la compétition et respecter les procédures.	Me rendre à la chambre d'appel et de prendre ma fiche de course.	Le nageur se rend en chambre d'appel. A l'annonce de sa série il prend sa fiche de course et attend qu'on l'invite à se rendre sur la plage de départ.	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Le nageur est présent en chambre d'appel.</li> <li>* Il récupère sa fiche de course à l'annonce de son nom.</li> </ul>	<input type="checkbox"/> VALIDATION
		Me positionner derrière ma ligne d'eau et de me préparer.	Le nageur se dirige vers la plage de départ jusqu'à sa ligne d'eau. Il donne sa fiche de course au chronométrateur et se prépare.	Le nageur se dirige vers sa ligne d'eau sans se tromper.	<input type="checkbox"/> VALIDATION
		M'avancer près du plot aux coups de sifflets brefs du juge arbitre.	Le nageur se déshabille. Il avance près du plot et est attentif aux ordres du juge arbitre.	Le nageur est attentif et attend au pied du plot.	<input type="checkbox"/> VALIDATION
		Monter sur le plot au coup sifflet long du juge arbitre.	Le nageur monte sur le plot. Il attend l'ordre de mise en place avant de prendre sa position de départ.	Le nageur monte sur le plot et attend les ordres du starter.	<input type="checkbox"/> VALIDATION
Me mettre en position au signal "à vos marques".	Le nageur adopte une position de départ. Bien en équilibre sur ses appuis. Immobile, il est attentif au signal, prêt à s'élancer.	Le nageur ne provoque pas de faux départ.	<input type="checkbox"/> VALIDATION		
2	<b>Le départ plongé</b>  Réaliser un départ de compétition	Réaliser un départ de compétition en se projetant le plus loin et le plus vite possible.	Le nageur réalise un plongeon de compétition. Il cherche à créer puis à maintenir le maximum de vitesse. Son corps est gainé et aligné à l'entrée dans l'eau, il glisse loin sous l'eau avant d'organiser sa reprise de nage.	<ul style="list-style-type: none"> <li>* La sortie de coulée s'effectue au plus tard avant la ligne des 15 m au passage de la tête.</li> </ul>	<input type="checkbox"/> VALIDATION
3	<b>Le papillon</b>  Parcourir 25 mètres en papillon	Nager 25 m en papillon en respectant la réglementation de la nage papillon.	Le rythme de la ventilation, ses modalités d'organisation et la mobilisation de la tête sont des éléments déterminants dans la trajectoire de déplacement du nageur. Il projette son corps en poussant l'eau vers ses pieds et en accélérant son action jusqu'à l'extension complète de ses bras. Son rythme de nage est régulier et ses actions ininterrompues.	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Le nageur effectue sous l'eau un mouvement simultané des bras vers l'arrière.</li> <li>* Les bras passent au-delà de la ligne des épaules, le retour vers l'avant est simultané et aérien.</li> <li>* Les mouvements de pieds vers le haut et vers le bas sont simultanés. Les mouvements de jambes de brasse ne sont pas autorisés.</li> </ul>	<input type="checkbox"/> VALIDATION
4	<b>Le virage papillon / dos</b>  Effectuer un virage en enchaînant la nage papillon avec le dos.	Enchaîner le passage du papillon au dos en respectant la réglementation du virage.	Après avoir touché le mur à deux mains et simultanément, le nageur ramène rapidement ses pieds contre celui-ci et se positionne sur le dos. Le corps aligné sur son axe de déplacement, il se repousse vivement du mur. Il glisse loin sous l'eau et sur le dos, le corps gainé en extension, avant d'organiser sa reprise de nage.	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Le nageur touche le mur à deux mains simultanément en position ventrale et repart en position dorsale.</li> <li>* La sortie de coulée s'effectue au plus tard avant la ligne des 15 m au passage de la tête.</li> </ul>	<input type="checkbox"/> VALIDATION
5	<b>Le dos</b>  Parcourir 25 mètres en dos.	Nager 25 m en dos en respectant la réglementation de la nage dos.	La tête placée sur l'axe du corps favorise son alignement sur la trajectoire de déplacement.	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Le nageur est en position dorsale. Le mouvement de roulis du corps reste inférieur à 90° par rapport à l'horizontal.</li> </ul>	<input type="checkbox"/> VALIDATION
6	<b>Le virage dos / brasse</b>  Effectuer un virage en enchaînant la nage dos avec la brasse.	Enchaîner le passage du dos à la brasse en respectant la réglementation du virage.	Le nageur se repousse vivement du mur sur le ventre. En immersion, pour entretenir sa vitesse, il réalise une action des bras qui se prolonge jusqu'aux cuisses puis il ramène ses bras vers l'avant et déclenche son action de jambes. Pendant toute cette action le corps du nageur reste profilé.	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Le nageur touche le mur sur le dos et repart en position ventrale.</li> <li>* Le nageur ne peut dépasser une action complète de nage 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.</li> </ul>	<input type="checkbox"/> VALIDATION
7	<b>La brasse</b>  Parcourir 25 mètres en brasse.	Nager 25 m en brasse en respectant la réglementation de la nage en brasse.	L'engagement de la tête dans le sens du déplacement et la recherche d'un corps profilé favorise l'entretien de la vitesse. L'action de jambes se termine lorsque les membres inférieurs sont joints.	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Les mouvements de bras sont simultanés sans dépasser la ligne des hanches. Les coudes sont dans l'eau.</li> <li>* La tête coupe la surface de l'eau lors de chaque cycle de nage.</li> <li>* Les mouvements de jambes sont simultanés et dans le même plan horizontal. Les pointes de pieds sont orientées vers l'extérieur.</li> </ul>	<input type="checkbox"/> VALIDATION
8	<b>Le virage brasse / nage libre</b>  Effectuer un virage en enchaînant la nage brasse avec la nage libre.	Enchaîner le passage de la brasse à la nage libre en respectant la réglementation du virage.	A l'issue du parcours en brasse et après avoir touché le mur à deux mains simultanément, le nageur ramène rapidement ses pieds contre le mur. Le corps aligné sur son axe de déplacement, il se repousse vivement du mur. Il glisse loin sous l'eau, le corps gainé en extension, avant d'organiser sa reprise de nage.	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Le nageur touche le mur à deux mains simultanément sur le ventre.</li> <li>* La sortie de coulée s'effectue au plus tard avant la ligne des 15 m au passage de la tête.</li> </ul>	<input type="checkbox"/> VALIDATION
9	<b>La nage libre</b>  Parcourir 25 mètres nage libre.	Nager 25 m en nage libre en respectant la réglementation.	La tête et le corps sont alignés sur l'axe de déplacement. La ventilation s'organise selon les besoins en conservant un alignement de la tête.	Le nageur adopte une autre technique que le papillon, le dos ou la brasse.	<input type="checkbox"/> VALIDATION
10	<b>L'arrivée et chrono</b>  Rester concentré jusqu'à la touche du mur. Prendre connaissance de sa performance	De terminer le 100 m 4 nages en touchant le mur. Et de prendre connaissance du temps réalisé.	En fin de parcours en nage libre, le nageur touche le mur de façon franche et rapide.	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Le nageur touche le mur.</li> <li>* Il se déplace pour demander son temps au chronométrateur</li> </ul>	<input type="checkbox"/> VALIDATION

Tout au long de son parcours, le nageur cherche à optimiser la position et le maintien de son corps par un alignement proche de l'axe de déplacement afin de limiter les sources de freinage.

Il adapte sa ventilation en cohérence avec le maintien de son alignement et en organisant sa propulsion avec l'intention de prendre appui sur l'eau où de repousser des "masses d'eau" vers ses pieds.