



ÉCOLE DE NATATION FRANÇAISE

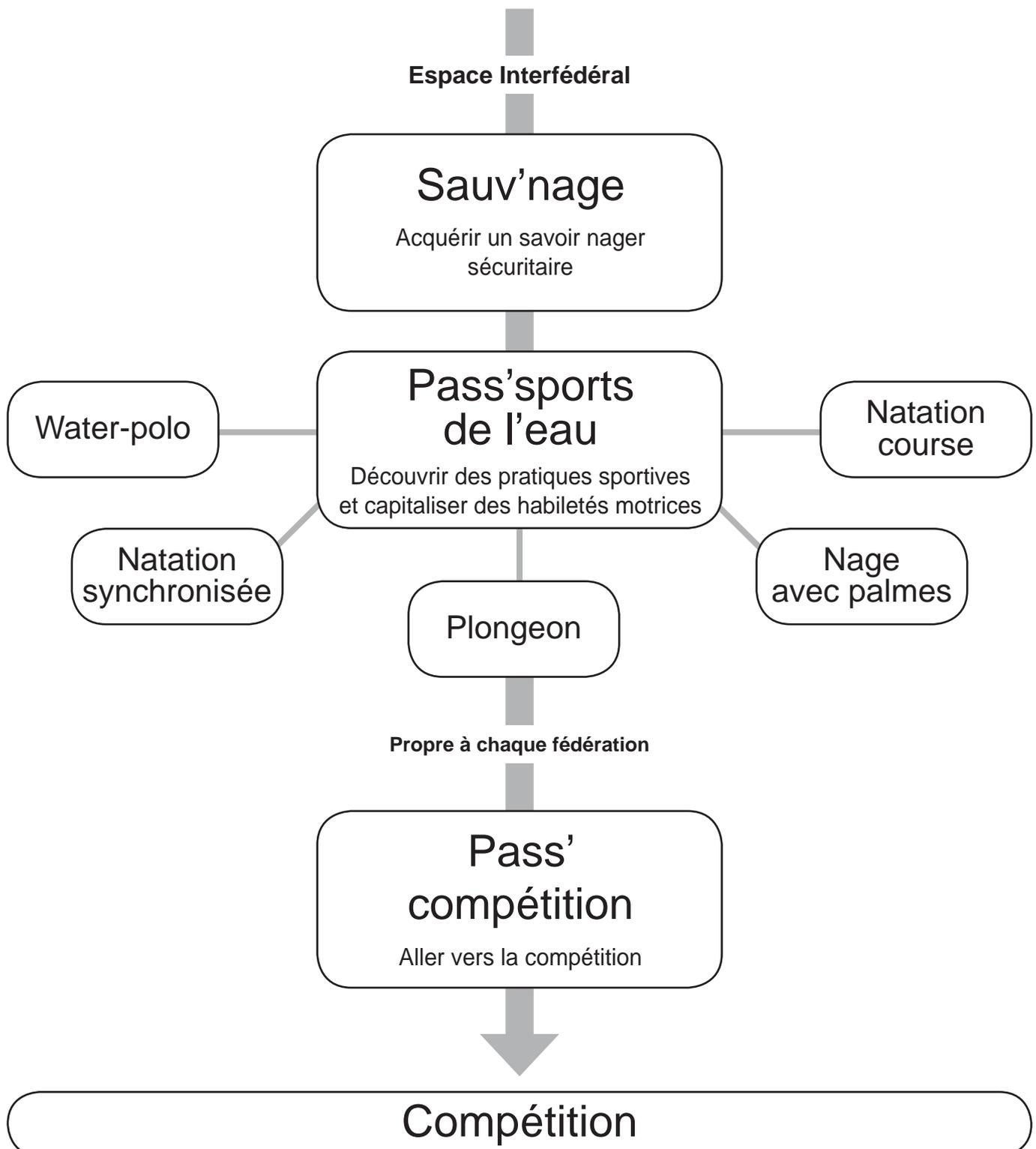
Sommaire

• Le concept de l'ENF.....	11
• Préambule.....	12
• Les trois étapes de l'École de Natation Française.....	13
• Organisation générale d'une session de passage Tests ENF	15
• Le Sauv'nage.....	17
• Consignes particulières d'application pour le Sauv'nage	18
• Pass'sports en natation course : le test	19
• Pass'sports en natation synchronisée : le test.....	20
• Pass'sports en water-polo : le test.....	22
• Pass'sports en plongeon : le test.....	24
• Pass'sports en nage avec palmes : le test	26
• Pass'compétition en natation course	28
• Pass'compétition en natation synchronisée	31
• Pass'compétition en water-polo (le parcours de tir)	33
• Pass'compétition en water-polo (le match).....	34
• Pass'compétition en plongeon.....	35
• Pass'compétition en eau libre	36

L'École de Natation Française

La Fédération Française de Natation s'est engagée à développer l'École de Natation Française dans le cadre d'une démarche partagée au sein du Conseil Interfédéral des Activités Aquatiques (dix-huit fédérations) et à organiser au sein de ses écoles le concept de l'ENF qui s'articule autour des trois étapes chronologiques et incontournables de la formation du nageur.

Concept de l'ENF



PRÉAMBULE

Dans le prolongement de la convention signée entre notre fédération et le Conseil Interfédéral des Activités Aquatiques (CIAA), le développement efficace et rationnel de l'École de Natation Française ne se fera que par la création d'un réseau fédérateur national homogène. Or, ce réseau ne peut se construire sans la participation responsable des structures associatives adhérentes, de tous les organisateurs et le respect d'un cahier des charges commun.

■ Une échéance 2012

C'est en 2012 qu'entrera en vigueur l'ensemble de la réforme de nos écoles. En effet, à cette date les enfants seront tenus d'avoir franchi l'ensemble des trois étapes de l'École de Natation Française pour participer aux programmes fédéraux. Cette obligation entrera en vigueur à partir d'une catégorie d'âge qui n'est pas encore déterminée à ce jour. Les enfants nés avant cette date ne seront pas obligés de posséder les trois niveaux.

Ces orientations supposent qu'on ne brûle pas les étapes, que l'on prenne son temps, nous avons jusqu'en 2012 pour appliquer progressivement le programme et transformer les modalités de formation des jeunes. Nous savons que ce qui touche à l'humain demande du temps, c'est pourquoi nous nous sommes donnés 4 années pour atteindre cet objectif. Mais il est important d'entrer dans la logique de l'ENF pas à pas et de s'engager dès aujourd'hui dans la réforme pour ne pas être en difficulté en 2012.

Afin de dissiper toute ambiguïté, les dispositions dérogatoires, en vigueur au cours de la saison 2008-2009 concernant les poussins deuxième année, sont abrogées.

■ L'ENF : un concept de formation

Ce programme est le socle commun d'apprentissage et de découverte de l'ensemble des disciplines de la fédération. L'enfant qui entre dans nos structures doit pouvoir s'épanouir au travers de la richesse de nos activités. À un âge où la curiosité est exacerbée et où le besoin d'explorer s'impose comme moyen essentiel d'éducation, donnons à ces enfants les moyens de satisfaire ses aspirations au sein de nos clubs.

Le concept de formation de l'ENF s'appuie sur la transversalité des pratiques, chaque discipline de la « Natation » apporte un des éléments essentiels à la construction du nageur. Le plus important, c'est de mettre l'enfant en situation de transformer sa pratique. Ainsi, une formation bien conduite suppose que l'on ne brûle pas les étapes ; faisons en sorte que l'enfant soit dans une dynamique de réussite.

Cela impose donc que chaque éducateur forme l'enfant pour qu'il soit en capacité de réussir tous les tests. Nous devons provoquer du « désir », de « l'envie » chez l'enfant. Il ne peut y avoir de construction d'un projet personnel ambitieux sans désir fort.

Présenter un enfant à un test sans préparation ou sans avoir vérifié qu'il est capable de le réussir, c'est ignorer les préjudices que cela engendre auprès de ce jeune.

L'ENF n'est pas une règle mais un concept novateur de formation, ce n'est ni une compétition, ni un élément de statistique, mais bien le franchissement d'étapes qui valident des compétences développées par l'enfant.

LES TROIS ÉTAPES DE L'ÉCOLE DE NATATION FRANÇAISE

La première étape, le « Sauv'nage », permet d'évaluer l'acquisition de compétences minimales pour assurer sa propre sécurité dans l'eau. C'est un savoir nager sécuritaire pour tous.

La deuxième étape, le « Pass'sports de l'eau », valide la capitalisation d'habiletés motrices à l'origine d'une construction plus élaborée du nageur. Elle s'appuie sur la découverte de cinq disciplines sportives de la « Natation » et de l'environnement aquatique.

La troisième étape, le « Pass'compétition », propre à chaque fédération, a pour but de s'assurer d'un niveau de pratique minimum pour s'orienter vers la compétition dans la discipline de son choix, au sein de la fédération qui l'organise.

Le cahier des charges : fourni aux « clubs agréés ENF », donne les éléments utiles pour garantir le bon déroulement de leurs actions, dans un cadre identique et conforme à l'esprit du concept. Il s'agit, entre autres, de garantir pour chaque titulaire d'un test de l'ENF d'une égalité de traitement et de jugement lors du passage des tests quelle que soit son appartenance fédérale.

1 - Conditions d'agrément « École de Natation Française » (ENF)

Sont concernées :

- toute association affiliée à la Fédération Française de Natation ou à une des fédérations membres du CIAA qui souhaite adhérer au principe de l'ENF.

Les conditions :

- avoir renseigné et signé le formulaire de demande d'agrément et l'avoir envoyé à la fédération ;
- être à jour de l'affiliation ;
- s'engager à avoir au moins une personne titulaire de la qualification d'évaluateur ENF1, pour le test Sauv'nage.

L'agrément est délivré pour l'année sportive en cours, et renouvelé chaque année par tacite reconduction si les conditions requises par le cahier des charges sont respectées ; notamment la production des bilans.

La FFN peut ne pas renouveler l'agrément en cas de manquement entraînant une incidence négative sur la crédibilité de la démarche. Les fédérations membres du Conseil Interfédéral seront informées de la décision.

2 - Formation des évaluateurs ENF de la FFN

Les compétences des acteurs ne sont pas remises en cause, elles sont utilisées. La formation des « évaluateurs ENF » vise à présenter le dispositif, la philosophie, et établir une cohérence entre les acteurs de toutes les fédérations mais aussi au sein de notre fédération.

L'évaluation du « Sauv'nage et du Pass'sports de l'eau » est réservée aux « éducateurs », car à ce niveau la compétence pédagogique est essentielle.

Le « Pass'compétition », propre à chaque fédération du Conseil Interfédéral des Activités Aquatiques (CIAA), concerne l'entrée dans la compétition, les officiels intègrent le dispositif comme « évaluateur ». À ce stade, les officiels peuvent intégrer le dispositif comme « évaluateur ENF3 » selon les conditions définies dans le profil des évaluateurs ENF3 et après avoir suivi la formation correspondante.

Pour obtenir leur qualification, les évaluateurs ENF et les assistants évaluateurs ENF ont obligatoirement suivi les formations correspondantes. Les candidats doivent être licenciés à la Fédération Française de Natation.

Profil des assistants évaluateurs ENF

Toute personne licenciée, sans qualification minimum requise, qui souhaite, sous la responsabilité d'un évaluateur, participer au dispositif ENF et ayant suivi la formation « d'assistant évaluateur » correspondante. Il a en charge un atelier ou l'évaluation d'une tâche.

Profil des évaluateurs ENF1 et ENF2

Les professionnels licenciés exerçant une mission d'éducateur de la « Natation », ou les personnes titulaires d'un diplôme fédéral FFN correspondant (BF1 pour l'ENF1, BF2 pour l'ENF2).

Les personnes ayant obtenu une qualification ENF1 ou ENF2 au sein d'une fédération du CIAA et licenciées à la FFN.

Les évaluateurs sont responsables ; ils engagent leur signature. Ils sont garants de la bonne mise en œuvre du dispositif et sont chargés de s'assurer de la compétence des personnes qui évaluent, de leur rappeler les consignes liées à l'évaluation et le sens de leur mission.

Profil des évaluateurs ENF3

Les professionnels licenciés exerçant une mission d'enseignement de la « Natation », ou les personnes titulaires du brevet fédéral 3.

Les officiels A de natation course et water-polo, les officiels D de natation synchronisée, les officiels pour les autres disciplines.

Les sessions de formations ENF1 et ENF2 font l'objet de formations distinctes.

Hormis les officiels, les candidats aux qualifications ENF2 et ENF3 doivent posséder la qualification sous-jacente et avoir participé à deux sessions de passage de tests ENF au moins pour postuler.

ORGANISATION GÉNÉRALE D'UNE SESSION DE PASSAGE DE « TESTS ENF »

1 - Conditions d'organisation pour la FFN

- Le « Sauv'nage » peut être organisé, sous la responsabilité d'un club FFN agréé ENF possédant au moins un titulaire de la formation d'évaluateur ENF1. Les organisations doivent être déclarées au Comité départemental qui peut dépêcher un délégué.

Information : le Sauv'nage est admis par le Conseil Interfédéral des Sports Nautiques comme un test de « savoir nager » suffisant pour pratiquer les activités du nautisme.

- L'organisation du « Pass'sports de l'eau » est de la responsabilité du Comité départemental. Il peut être organisé par celui-ci ou confié à un club agréé ENF possédant au moins un titulaire de la formation d'évaluateur ENF2. Le passage de test se déroule sous la responsabilité et en la présence d'un représentant du Comité départemental ou régional de la FFN, lui-même titulaire de l'évaluateur ENF2.

Rappel : Le « Pass'sports de l'eau » est admis en équivalence du test technique préalable à l'entrée en formation du brevet professionnel jeunesse et sports des activités aquatiques (BP), la stricte application des conditions d'obtention du test participe à sa crédibilité.

- L'organisation du « Pass'compétition » est de la responsabilité du Comité régional. Il peut être organisé par le Comité régional ou départemental. Le passage de test se déroule sous la responsabilité et en la présence d'un représentant du Comité régional de la FFN, lui-même titulaire de l'évaluateur ENF3.

2 - Modalités d'organisation du « Sauv'nage » du « Pass'sports de l'eau » et du « Pass'compétition »

2.1. Le rôle de l'évaluateur

- Il est responsable et garant du déroulement de la session.
- Il encadre les assistants et vérifie leur compétence à juger.
- Il atteste la réussite aux tests et signe les livrets pratiquants.
- Il engage sa signature.

2.2. Le rôle de la structure agréée ENF

- Elle a en charge l'organisation administrative et matérielle des sessions.
- Elle est garante du respect des conditions de passage des tests.
- Elle produit un bilan des sessions de passage des tests qu'elle a mis en oeuvre, à partir des fichiers bilans types fournis par la fédération, et l'adresse au comité régional.

2.3. Les tests ENF

Le « Sauv'nage »

- Le nageur doit réussir l'ensemble des huit tâches dans l'ordre et dans la continuité.
- Pour les non-valides, des consignes particulières d'application du test sont proposées et présentées dans la grille d'évaluation concernée.
- A minima, la présence d'un évaluateur ENF1 est obligatoire.

Le « Pass'sports de l'eau »

- Le nageur n'est pas tenu de passer l'ensemble du test au cours d'une même session.
- Une session peut comporter un seul des cinq tests.
- Il n'est pas fixé de limite de validité.
- A minima, la présence de deux évaluateurs ENF2 est obligatoire. Le représentant de la structure organisatrice et le délégué territorial (départemental ou régional) titulaires de la qualification évaluateur ENF2.

Le « Pass'compétition »

- Il est propre à chaque fédération du CIAA.
- Pour la FFN, il y a un test « Pass'compétition » pour chacune des cinq disciplines.

Chaque discipline possède son test et valide :

- les aptitudes sportives minimales pour se confronter aux autres ;
- la connaissance des aspects réglementaires ;
- la connaissance de la compétition.

À minima, la présence de deux évaluateurs ENF3 est obligatoire : le représentant de la structure organisatrice et le délégué régional titulaires de la qualification évaluateur ENF3.

2.4. La certification

Pour chacun des trois tests ENF (Sauv'nage, Pass'sports de l'eau et Pass'compétition), un livret du pratiquant correspondant est remis à chaque personne qui a réussi le test.

Le diplôme correspondant, sous forme d'une carte plastique, est inclus dans le livret.

Dans le cas du « Pass'sports de l'eau », un livret du pratiquant peut être remis dès lors qu'une des 5 épreuves est validée. L'organisateur en fixe les modalités de délivrance. Il n'est pas fixé de durée de validité d'un test.

3 - Protection des droits

Par convention, le Conseil Interfédéral des Activités Aquatiques est propriétaire de tous les droits d'exploitation de l'ENF et, conformément aux articles 17-III et 18.1 de la Loi sur le sport, des images, logos et emblèmes de l'École de Natation Française.

Seuls les documents ENF (livrets ENF, livrets pratiquants, diplômes) fournis par le CIAA peuvent être utilisés dans le cadre de l'ENF.

ECOLE DE NATATION FRANÇAISE

LE 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"> ■ Enchaînement entrée dans l'eau et immersion Réaliser une entrée dans l'eau simple avec impulsion, une immersion totale et une remontée passive	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"> ■ Flottaison ventrale Réaliser une flottaison ventrale	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"> ■ Immersion orientée Enchaîner un déplacement ventral, un passage en immersion et une sortie de l'eau maîtrisée	Nager jusqu'au cerceau et y entrer	Réalisé sans prise d'appui sur le cerceau
4	<ul style="list-style-type: none"> ■ Équilibre vertical Se maintenir en position verticale	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"> ■ Enchaînement déplacements ventral et immersion Enchaîner une succession de déplacements en surface et en immersion	R ressortir du cerceau, nager (entre 15 et 20 m)	Déplacement sur le ventre, sortie du visage entre chaque obstacle (*)
6	<ul style="list-style-type: none"> ■ Flottaison dorsale Réaliser une flottaison dorsale	Passer sous chaque obstacle (ex. : lignes d'eau, 3 à 4 espaces d'au moins 1,50 m) 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"> ■ Déplacement dorsal Réaliser une propulsion dorsale	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"> ■ Exploration de la profondeur Enchaîner : <ul style="list-style-type: none"> - une immersion - un déplacement vers le fond du bassin - une localisation et la saisie d'un objet - une remontée maîtrisée 	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).

ECOLE DE NATATION FRANÇAISE

CONSIGNES PARTICULIÈRES D'APPLICATION POUR LE SAUV'NAGE

Sans prise « d'appui solide » ni prise d'appui au mur ou sur la ligne d'eau
Sans lunettes

Tâche	Application pour l'ensemble des publics	Application FFH
1	<ul style="list-style-type: none">- La remontée est passive- Pour ne pas éliminer des sujets plus denses, les évaluateurs permettront une remontée active	<ul style="list-style-type: none">- Se laisser tomber ou partir dans l'eau, la remontée pourra être active
2	<ul style="list-style-type: none">- La prise d'air entre la remontée passive et l'équilibre ventral est possible- L'équilibre ventral optimal est réalisé corps aligné, bras, tête, bassin, jambes	
4	<ul style="list-style-type: none">- Le maintien de la position verticale peut être réalisé de façon dynamique ou statique	<ul style="list-style-type: none">- L'obligation de rester en surface sur 5 secondes n'est pas un critère d'évaluation restrictif Le « bouchon » est permis
5	<ul style="list-style-type: none">- Sortir sous le cerceau- Laisser la liberté de placer des lignes à la place du cerceau pour délimiter l'espace de remontée verticale- Il faut tendre vers un déplacement en surface avec des expirations aquatiques régulières (ventilations régulières)	<ul style="list-style-type: none">- En augmentant le nombre d'évaluateurs, il n'est pas nécessaire d'installer les lignes d'eau Il suffit d'exiger que le sujet expire et inspire plusieurs fois dans son parcours (4 à 5 fois minimum)
8	<ul style="list-style-type: none">- Si, pour des raisons de profondeur, l'objet est placé avant le terme de la tâche n° 7, terminer le parcours sur le dos	

ECOLE DE NATATION FRANÇAISE

PASS'SPORTS DE L'EAU - TEST NATATION COURSE

50 m : 25 m crawl - 25 m dos crawlé

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

Tâches	Objectifs visés	Compétences « Être capable de... »	Critères observables	Critères de réussite
1	<ul style="list-style-type: none"> ■ Départ plongé d'un plot de départ Entrer loin avec une grande vitesse 	Coordonner dans un déséquilibre une impulsion vers l'avant pour entrer dans l'eau avec la plus grande vitesse possible (a)	Extension complète du corps Alignement des segments (respect du corps projectile) Tête placée sous les bras à l'entrée dans l'eau	Coulée sans actions propulsives
2	<ul style="list-style-type: none"> ■ Coulée après le départ Conserver le plus de vitesse sous la surface de l'eau par un maintien postural 	Limiter les résistances à l'avancement en position ventrale par une organisation posturale (b)	Déplacement sans action propulsive Existence d'une immersion complète Alignement du corps et des segments pendant la coulée	Les talons au moins à 5 m du mur sans mouvement
3	<ul style="list-style-type: none"> ■ Déplacement en crawl, respiration latérale Enchaîner en crawl des solutions de propulsion avec un échange ventilatoire adapté 	Coordonner des échanges ventilatoires avec les actions propulsives en crawl (c)	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 de déplacement	Nager en crawl sans arrêt jusqu'au virage
4	<ul style="list-style-type: none"> ■ Virage culbute Changer de sens en un temps réduit en organisant une impulsion pour acquérir une plus grande vitesse 	Réaliser une demi-rotation avant rapide pour passer à une position dorsale, suivie d'une poussée complète sur le mur (d)	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	Une culbute suivie d'une poussée sur le mur
5	<ul style="list-style-type: none"> ■ Coulée dorsale la plus longue possible Obtenir, au terme de la poussée, une grande vitesse en immersion 	Limiter les résistances à l'avancement en position dorsale par une organisation posturale (e)	Déplacement dû uniquement à l'impulsion sur le mur Alignement du tronc et des segments en immersion complète	Coulée sans actions propulsives Une immersion jusqu'au passage des mains à 3 m du mur
6	<ul style="list-style-type: none"> ■ Retour crawlé Se déplacer en dos crawlé 	Se déplacer sur le dos par des mouvements continus et alternés des bras et des jambes (f)	Gainage et alignement du corps dans l'axe de déplacement (bassin proche de la surface) Arrivée sur le dos	Nager en dos crawlé, sans arrêt jusqu'à l'arrivée

Pour les 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.

ECOLE DE NATATION FRANÇAISE

PASS'SPORTS DE L'EAU - TEST NATATION SYNCHRONISÉE

Validation du test

L'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre et dans la continuité.

Préambule

Ce mini-ballet est constitué de l'enchaînement des sept 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 15 m.
- Arrêt excessif durant l'exécution du parcours.
- Appui sur le mur, au fond, ligne d'eau.
- Une tâche non réalisée.

Tâches	Objectifs visés	Compétences « Être capable de... »	Critères observables	Critères de réussite
1	<ul style="list-style-type: none"> ■ Présentation hors de l'eau Se présenter aux spectateurs 	Se présenter librement sur la plage de départ, de manière non verbale (a)	Entrer en relation avec les spectateurs	Présentation sur la plage d'une durée d'environ 10 secondes
2	<ul style="list-style-type: none"> ■ Entrée à l'eau Réaliser une entrée dans l'eau maîtrisée 	Entrer dans l'eau dans une position libre (par la tête ou par un ou les pieds), sauf départ plongé	Position identifiable lors de l'entrée à l'eau	Rentrer dans l'eau jusqu'à immersion complète, dans une posture identifiable
Transition libre				
3	<ul style="list-style-type: none"> ■ Rotation avant Réaliser une rotation complète, avant, corps groupé, rapide 	Tourner autour de l'axe frontal passant par les hanches depuis une position corps allongé en surface	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	<ul style="list-style-type: none"> ■ Élever un bras le plus haut possible Élever son corps et dégager un bras verticalement au maximum de la hauteur pour s'exprimer avant de s'immerger 	Utiliser une motricité des jambes et du bras dans l'eau pour libérer le haut du corps (préparation sous l'eau autorisée)	Sortie du corps jusqu'à la taille pour élever le bras au maximum de la hauteur en effectuant un mouvement expressif jusqu'à l'immersion	Élever le corps jusqu'à une hauteur proche de la taille pour sortir le bras réalisant un mouvement expressif
Transition libre				
5	<ul style="list-style-type: none"> ■ Lever une jambe le plus haut possible Élever une jambe le plus haut possible proche de la verticale et de l'extension depuis une position dorsale 	Utiliser l'appui du corps et des bras pour élever la jambe le plus haut possible	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				

ECOLE DE NATATION FRANÇAISE

Tâches	Objectifs visés	Compétences « Être capable de... »	Critères observables	Critères de réussite
6	■ Déplacement dorsal par la tête Se déplacer en position dorsale par la tête en utilisant les appuis des membres supérieurs	Se déplacer dans l'espace arrière en utilisant uniquement des appuis des membres supérieurs	Corps gainé aligné en surface Membres supérieurs immergés, mains proches des cuisses Jambes serrées et tendues	Se déplacer sur le dos par la tête (environ 5 m) Corps aligné à la surface, jambes serrées et tendues, mains proches des cuisses
	Transition libre			
7	■ Saluer Conclure le mini-ballet par un salut	Se maintenir en position verticale stabilisée, tête hors de l'eau	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)

- (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.

PASS'SPORTS DE L'EAU - TEST DE WATER-POLO

Parcours avec 3 partenaires et 1 gardien

Validation du test

L'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre et dans la continuité.

Taille du but

2 m de large et 70 cm de haut.

Types de ballons :

- Pour les enfants de 12 ans et moins : MIKASA 6008 (norme FINA), EPSAN 3 (norme LEN) ou équivalent (TURBO...).
- Pour les enfants de plus de 12 ans : MIKASA 6009 (norme FINA), EPSAN 4 (norme LEN) ou équivalent (TURBO...).

Tâches	Objectifs visés	Compétences « Être capable de... »	Critères observables	Critères de réussite
1	<ul style="list-style-type: none"> ■ Lancer un ballon Envoyer le ballon à une main à un camarade immobile situé à 5 m	Utiliser ses appuis pour lancer un ballon	Le ballon est lancé à une main	Le ballon arrive à portée de bras du partenaire
2	<ul style="list-style-type: none"> ■ Nager en crawl tête hors de l'eau Nager en crawl tête hors de l'eau sur 5 m vers le premier partenaire	Se déplacer en maintenant une prise d'information visuelle aérienne	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	<ul style="list-style-type: none"> ■ Changer de direction Faire le tour d'un partenaire	Utiliser ses appuis pour contourner un obstacle		Contourner l'obstacle en gardant la tête hors de l'eau Le passage sur le dos est autorisé
4	<ul style="list-style-type: none"> ■ Nager avec un ballon entre les bras Récupérer le ballon et nager en crawl jusqu'au deuxième partenaire	Organiser son déplacement en gardant le contrôle du ballon	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 deuxième partenaire
5	<ul style="list-style-type: none"> ■ Changer de direction et tirer vite au but Contourner le deuxième partenaire et marquer un but	Utiliser ses appuis pour lancer le ballon sans temps d'arrêt	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	<ul style="list-style-type: none"> ■ Reprendre un déplacement en crawl tête hors de l'eau après un tir Juste après le tir, nager vers le troisième partenaire et le contourner	Enchaîner deux actions de jeu Se déplacer en maintenant une prise d'information visuelle aérienne	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	<ul style="list-style-type: none"> ■ Appeler et recevoir un ballon Faire un appel de balle et recevoir le ballon sur la main	Manifester son intention de recevoir le ballon en se rendant disponible	Le joueur appelle la balle en levant le bras Il est actif pour tenter de réceptionner le ballon sur la main	L'appel de balle est visible Le ballon (b) est réceptionné en l'air ou rapidement récupéré s'il tombe dans l'eau

ECOLE DE NATATION FRANÇAISE

Tâches	Objectifs visés	Compétences « Être capable de... »	Critères observables	Critères de réussite
8	<ul style="list-style-type: none"> ■ Avancer en position offensive et tirer au but à une distance de 3 m Se déplacer avec le ballon hors de l'eau et marquer un but	Utiliser ses appuis pour transporter le ballon en position offensive 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 porteur 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 au joueur.

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

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

ECOLE DE NATATION FRANÇAISE

PASS'SPORTS DE L'EAU - TEST PLONGEON

Validation du test

L'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre et dans la continuité.

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

	Tâches	Objectifs visés	Compétences « Être capable de... »	Critères observables	Critères de réussite
Enchaînement	1	<ul style="list-style-type: none"> ■ Présentation Effectuer une présentation de type gymnique 	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
	2	<ul style="list-style-type: none"> ■ Impulsion verticale sur place Effectuer 3 sauts avec extension de jambes et cercles de bras 	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	Élévation et gainage du corps Coordination bras/jambes Maintien de l'équilibre	Succession de 3 impulsions enchaînées avec coordination des bras Réceptions sur place
	3	<ul style="list-style-type: none"> ■ Rotation avant Effectuer une roulade avant par-dessus un obstacle (a) 	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 demi-vrille Maintien du gainage pendant le saut Réception contrôlée	Rotation de 180° avec une réception stabilisée en posture correcte
	4	<ul style="list-style-type: none"> ■ Rotation longitudinale Effectuer un saut vertical avec demi-vrille 	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 demi-vrille Maintien du gainage pendant le saut Réception contrôlée	Rotation de 180° avec une réception stabilisée en posture correcte
	5	<ul style="list-style-type: none"> ■ Impulsion verticale Réaliser une chandelle avant groupée 	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
	6	<ul style="list-style-type: none"> ■ Rotation avant Réaliser une rotation avant 	À 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

ECOLE DE NATATION FRANÇAISE

Tâches	Objectifs visés	Compétences « Être capable de... »	Critères observables	Critères de réussite
7	<p>■ Entrée dans l'eau par la tête Réaliser un plongeon avant, départ assis ou accroupi</p>	<p>À 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</p>	<p>Bascule du corps vers l'avant Glissée en profondeur jusqu'à l'extension complète du corps</p>	<p>Tout le corps doit passer par le trou formé par les mains Tête bloquée entre les bras</p>
8	<p>■ Rotation arrière Réaliser un dauphin arrière</p>	<p>À 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</p>	<p>Tête et corps en extension complète, regard vers l'arrière sur les mains Bras collés contre les oreilles</p>	<p>Corps et bras en extension complète Tête vers l'arrière Le corps doit décrire un cercle en arrière sous l'eau</p>

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

ECOLE DE NATATION FRANÇAISE

PASS'SPORTS DE L'EAU - TEST NAGE AVEC PALMES

50 m : 25 m battements - 25 m ondulations en bi palmes

Validation du test

L'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre, dans la continuité et sans mouvement de bras.
Chez les jeunes sujets, utiliser un tuba d'un diamètre de 18 mm.

Tâches	Objectifs visés	Compétences « Être capable de... »	Critères observables	Critères de réussite
1	<ul style="list-style-type: none"> ■ Départ plongé d'un plot de départ (a) Réaliser une entrée rapide et lointaine avec une grande vitesse 	Coordonner dans un déséquilibre une impulsion vers l'avant pour entrer dans l'eau de façon organisée avec la plus grande vitesse possible	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	La tuba ressort à la surface
2	<ul style="list-style-type: none"> ■ 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 	limiter les résistances à l'avancement en position ventrale par une organisation posturale	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 continus, alternés, en fin de coulée	R ressortir au moins à 7,5 m du mur avec battements de jambes Vidage efficace du tuba
3	<ul style="list-style-type: none"> ■ 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 	Coordonner des échanges ventilatoires avec des actions propulsives des membres inférieurs	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	Bras en position avant, nager en battements sans arrêt jusqu'au virage
4	<ul style="list-style-type: none"> ■ Virage culbute Changer de sens en un temps réduit en organisant une impulsion pour acquérir une plus grande vitesse 	Réaliser une demi-rotation avant rapide pour passer à une position costale, suivie d'une poussée complète sur le mur (b)	Déclenchement de la rotation avant par une bascule de la tête et groupé rapide du corps	Réaliser une culbute suivie d'une poussée sur le mur (b)
5	<ul style="list-style-type: none"> ■ 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 	Conserver le positionnement de la tête et l'alignement des bras dans le prolongement du tronc Maîtriser sa ventilation par la tenue d'une apnée et la dissociation bucco-nasale par le vidage du tuba et des voies aériennes supérieures	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	Immersion jusqu'au passage du tuba à 7,5 mètres du mur, avec une reprise de nage en ondulations

ÉCOLE DE NATATION FRANÇAISE

Tâches	Objectifs visés	Compétences « Être capable de... »	Critères observables	Critères de réussite
6	<ul style="list-style-type: none"> ■ Retour en ondulations avec les bras devant Se déplacer en ondulations des membres inférieurs	Se déplacer sur le ventre par des mouvements ondulatoires continus 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	Bras en position avant, enchaîner la longueur en ondulations avec une arrivée sur le ventre

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.

PASS'COMPÉTITION - NATATION COURSE

100 m 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.

À l'arrivée, le nageur demande son temps au chronométrateur.

Tâches	Objectifs visés	Compétences « Être capable de... »	Critères observables « Faire ou de tendre vers »	Critères de réussite « réaliser le minimum exigé »
1	■ L'environnement de compétition 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 À 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"> - Le nageur est présent en chambre d'appel - Il récupère sa fiche de course à l'annonce de son nom
		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	<ul style="list-style-type: none"> - Le nageur se dirige vers sa ligne d'eau sans se tromper
		M'avancer près du plot aux coups de sifflet brefs du juge arbitre	Le nageur se déshabille Il avance près du plot et est attentif aux ordres du juge-arbitre	<ul style="list-style-type: none"> - Le nageur attend au pied du plot - Il est attentif aux ordres du juge-arbitre
		Monter sur le plot au coup de 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	<ul style="list-style-type: none"> - Le nageur monte sur le plot et attend les ordres du starter
		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	<ul style="list-style-type: none"> - Le nageur ne provoque pas de faux départ
2	■ Le départ plongé 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 aller le plus loin possible et le plus vite possible Son corps est gainé et aligné à l'entrée dans l'eau	<ul style="list-style-type: none"> - Le nageur ne provoque pas de faux départ - La sortie de coulée s'effectue au plus tard avant la ligne des 15 m au passage de la tête
3	■ Le papillon Parcourir 25 m en papillon	Nager 25 m en papillon en respectant la réglementation de la nage papillon	Il projette son corps vers l'avant en prenant appui sur une grande masse d'eau Il accélère son action propulsive jusqu'à l'extension complète des bras La mobilisation de la tête et les modalités d'organisation de la ventilation sont des éléments déterminants quant à l'orientation de la trajectoire du corps Le rythme de nage est régulier et ses actions ininterrompues	<ul style="list-style-type: none"> - Le nageur effectue le 25 m en papillon - Pendant tout le parcours, le nageur effectue des actions propulsives simultanées et continues des bras - 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

ECOLE DE NATATION FRANÇAISE

Tâches	Objectifs visés	Compétences « Être capable de... »	Critères observables « Faire ou de tendre vers »	Critères de réussite « réaliser le minimum exigé »
4	<ul style="list-style-type: none"> ■ Le virage papillon / dos 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, le nageur se positionne rapidement sur le dos Le corps gainé et aligné sur son axe de déplacement Il cherche à aller le plus loin et le plus vite possible sous l'eau en position dorsale Il entretient sa vitesse de déplacement jusqu'à sa reprise de nage	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> ■ Le dos crawlé Parcourir 25 m en dos crawlé	Nager 25 m en dos crawlé selon un niveau d'organisation minimale à maîtriser	La tête est fixée sur l'axe de déplacement Les actions de bras sont continues, les retours aériens rapides, les bras relâchés sont projetés vers le point d'entrée dans l'eau	<ul style="list-style-type: none"> - Le nageur effectue le 25 m 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 et continues, avec un retour aérien - Le mouvement de jambes est alternatif
6	<ul style="list-style-type: none"> ■ Le virage dos / brasse 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	Après avoir touché le mur, le nageur se repousse rapidement du mur sur le ventre Il effectue une coulée pour aller le plus loin et le plus vite possible sous l'eau Il entretient sa vitesse par une action de bras qui se prolonge jusqu'aux cuisses, suivie d'une action de jambes Pendant toute cette action, le corps du nageur reste profilé	<ul style="list-style-type: none"> - Le nageur touche le mur sur le dos et repart en position ventrale - Le nageur effectue une coulée suivie d'une action de bras et 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	<ul style="list-style-type: none"> ■ La brasse Parcourir 25 m 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"> - Le nageur effectue 25 m 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	<ul style="list-style-type: none"> ■ Le virage brasse / crawl Effectuer un virage en enchaînant la nage brasse avec le crawl	Enchaîner le passage de la brasse au crawl en respectant la réglementation du virage	À l'issue du parcours en brasse, le nageur se repousse rapidement du mur Le corps gainé et aligné sur son axe de déplacement, il cherche à aller le plus loin et le plus vite possible Il entretient sa vitesse jusqu'à sa reprise de nage	<ul style="list-style-type: none"> - 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

ECOLE DE NATATION FRANÇAISE

Tâches	Objectifs visés	Compétences « Être capable de... »	Critères observables « Faire ou de tendre vers »	Critères de réussite « réaliser le minimum exigé »
9	<ul style="list-style-type: none"> ■ Le crawl Parcourir 25 m en crawl	Nager 25 m en crawl selon un niveau d'organisation minimale à maîtriser	La tête et le corps sont alignés sur un même axe La ventilation s'organise selon les besoins en conservant un alignement de la tête Une ventilation alternée (3Tps) sera le gage d'une capacité d'adaptation et d'un niveau d'organisation supérieur et recherché	<ul style="list-style-type: none"> - Le nageur effectue le 25 m en crawl la tête dans l'eau - Le nageur est en position ventrale - Les actions de bras sont alternées, avec un retour aérien
10	<ul style="list-style-type: none"> ■ L'arrivée et le chrono Rester concentré jusqu'à la touche du mur Prendre connaissance de sa performance	De terminer le parcours en touchant le mur Et de prendre connaissance du temps réalisé	En fin de parcours en crawl, le nageur touche le mur de façon franche et le plus vite possible Il demande son temps au chronométrateur et est capable de le restituer à l'entraîneur Il est attentif à ne pas gêner les autres participants, il attend leur arrivée avant de sortir de l'eau	<ul style="list-style-type: none"> - Le nageur touche le mur - Il attend l'arrivée des autres nageurs avant de sortir de l'eau - Il demande son temps au chronométrateur

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 et de repousser des « masses d'eau » vers ses pieds.

Les critères observables correspondent à un niveau d'organisation vers lequel il faudrait tendre. Les critères de réussite représentent le minimum accepté pour valider le test.

ECOLE DE NATATION FRANÇAISE

PASS'COMPÉTITION - NATATION SYNCHRONISÉE

Préambule

Ce ballet (parcours semi-libre en musique) est constitué de l'enchaînement de onze 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'elles, répartir les tâches sur une distance d'au moins 25 m, poursuivre la relation avec le public (regard, orientation, hauteur...).

Validation du test

L'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre et dans la continuité et en musique. Le choix de la musique est libre, des précisions pourront être apportées dans le règlement de la structure organisatrice.

Conditions entraînant l'élimination

Distance parcourue inférieure à 25 m. Arrêt excessif durant l'exécution du parcours. Appui sur le mur, le fond, les lignes d'eau. Une tâche non réalisée. Non-respect de l'ordre des tâches (l'inversion des tâches 7 et 8 est tolérée), Temps de réalisation totale du parcours supérieur à 2'30".

Tenue de la nageuse

Le port des lunettes n'est pas autorisé. Celui du pince-nez est préconisé. La tenue est libre (maillot de ballet, ou maillot noir et bonnet blanc). Des précisions pourront être apportées dans le règlement de la structure organisatrice.

Tâches	Objectifs visés	Compétences « Être capable de... »	Critères observables	Critères de réussite
1	<ul style="list-style-type: none"> ■ Présentation hors de l'eau Se présenter aux spectateurs 	Se présenter librement sur la plage de départ, de manière non verbale (a)	Entrer en relation avec les spectateurs, sur une durée d'environ 10 secondes	Présentation sur la plage en communiquant avec les spectateurs
2	<ul style="list-style-type: none"> ■ Entrée dans l'eau Réaliser une entrée dans l'eau maîtrisée 	Entrer dans l'eau dans une position libre (par la tête ou par les pieds)	Position identifiable lors de l'entrée à l'eau	Rentrer dans l'eau jusqu'à immersion complète, dans une posture identifiable
Transition libre pour se dégager du mur de plus de 2 m (la poussée sur le mur en immersion est autorisée)				
3	<ul style="list-style-type: none"> ■ Rotation longitudinale Réaliser une rotation longitudinale 	Enchaîner, dès l'arrivée en position ventrale, une rotation complète du corps sur l'axe longitudinal passant par la tête et les pieds Dès l'arrivée sur le dos, enchaîner avec la tâche 4	Dès l'extension du corps en surface en position ventrale, tourner, corps gainé, pour prendre une position dorsale corps en surface, puis enchaîner avec la tâche 4 Le sens de rotation est libre	Position ventrale corps en extension, corps gainé durant la rotation, position dorsale corps en extension, corps proche de la surface durant la tâche
Enchaînement direct des tâches 3 et 4				
4	<ul style="list-style-type: none"> ■ Rotation arrière Réaliser une rotation arrière complète, corps groupé, rapide 	Tourner en arrière autour de l'axe frontal passant par les hanches depuis une position corps allongé sur le dos en surface	Identifier une position dorsale de départ en surface Tourner à la surface, corps groupé (b), en arrière, autour de l'axe des hanches Revenir à la position dorsale de départ	Corps en extension en surface, effectuer une rotation arrière groupée complète, autour de l'axe des hanches, proche de la surface
Transition libre				
5	<ul style="list-style-type: none"> ■ Élever le corps pour sortir au moins un bras Élever son corps et dégager un ou deux bras verticalement au maximum de la hauteur pour s'exprimer avant de s'immerger 	Utiliser une motricité des jambes et du ou des bras dans l'eau pour libérer le haut du corps (préparation sous l'eau autorisée)	Sortie du corps jusqu'à la taille pour élever un bras ou deux, au maximum de la hauteur en effectuant un mouvement expressif (c) jusqu'à l'immersion	Élévation du corps jusqu'à une hauteur proche de la taille pour sortir le ou les bras réalisant un mouvement expressif
Transition libre				

ECOLE DE NATATION FRANÇAISE

6	<p>■ Se déplacer avec mouvement expressif</p> <p>Se déplacer en rétropédalage (d), épaules hors de l'eau avec mouvement expressif (c)</p>	<p>Utiliser une motricité alternée pour se maintenir les épaules hors de l'eau et s'exprimer avec le haut du corps (regard, tête, bras, buste), dans deux orientations différentes en poursuivant son déplacement dans la ligne d'eau</p>	<p>Se déplacer épaules hors de l'eau avec mouvements alternatifs des jambes, corps vertical, dans deux orientations différentes, sur une distance d'environ 5 mètres</p>	<p>Se déplacer épaules hors de l'eau, dans deux orientations différentes avec mouvement expressif</p>
Transition libre				
7	<p>■ Lever la jambe gauche le plus haut possible</p> <p>Élever la jambe gauche le plus haut possible proche de la verticale et de l'extension depuis une position dorsale Sans passer par une position identifiable intermédiaire</p>	<p>Utiliser l'appui du corps et des bras pour élever la jambe gauche le plus haut possible et atteindre la position proche du « ballet-leg »</p> <p>La hauteur et l'extension du corps sont valorisées et non le maintien</p>	<p>Corps en extension et bassin proche de la surface jusqu'à ce que la jambe gauche atteigne la verticale</p> <p>Un léger pli de la jambe est autorisé pour élever la jambe avec rapidité</p>	<p>Position dorsale en extension en surface</p> <p>Jambe gauche proche de la verticale et de l'extension</p> <p>La hauteur et l'extension du corps sont valorisées et non le maintien</p>
Transition libre				
8	<p>■ Lever la jambe droite le plus haut possible</p> <p>Élever la jambe droite le plus haut possible proche de la verticale et de l'extension depuis une position dorsale sans passer par une position identifiable intermédiaire</p>	<p>Utiliser l'appui du corps et des bras pour élever la jambe droite le plus haut possible et atteindre la position proche du « ballet-leg »</p> <p>La hauteur et l'extension du corps sont valorisées et non le maintien</p>	<p>Corps en extension et bassin proche de la surface jusqu'à ce que la jambe droite atteigne la verticale</p> <p>Un léger pli de la jambe est autorisé pour élever la jambe avec rapidité</p>	<p>Position dorsale en extension en surface</p> <p>Jambe droite proche de la verticale et de l'extension</p> <p>La hauteur et l'extension du corps sont valorisées et non le maintien</p>
Transition libre				
9	<p>■ Déplacement dorsal par la tête</p> <p>Se déplacer en position dorsale par la tête en utilisant les appuis des membres supérieurs</p>	<p>Se déplacer dans l'espace arrière en utilisant uniquement des appuis de godille</p>	<p>Corps gainé aligné en surface</p> <p>Membres supérieurs immergés, mains proches des cuisses</p> <p>Jambes serrées et tendues</p> <p>Distance d'environ 5 m</p>	<p>Se déplacer sur le dos par la tête</p> <p>Corps aligné à la surface, jambes serrées et tendues, mains proches des cuisses</p>
Transition libre				
10	<p>■ Se renverser vers la verticale (découvrir la verticale)</p> <p>S'immerger à partir d'une position corps carpé ou corps cambré ou corps groupé pour aller en position « verticale » tête en bas</p>	<p>Passer du plan horizontal au plan vertical à partir de la surface</p> <p>Découvrir le renversement et la verticale tête en bas</p>	<p>Corps cambré ou carpé ou groupé identifiable atteindre une position proche de la verticale tête en bas</p> <p>La hauteur du passage des jambes est libre (en s'enfonçant, en surface, au-dessus de la surface)</p> <p>Passage des jambes serrées</p>	<p>Depuis une position proche de la position cambrée, carpée ou groupée, s'immerger complètement jusqu'à la disparition des pieds pour atteindre une position proche de la position verticale tête en bas</p>
Transition libre				
11	<p>■ Saluer</p> <p>Conclure le ballet par un salut</p>	<p>Se maintenir en position verticale stabilisée, tête hors de l'eau</p>	<p>Verticalité du corps, stabilité de la position, un bras levé, orientation du regard vers le public, pendant environ 2 sec.</p>	<p>Salut d'un bras en se stabilisant, avec au moins une épaule hors de l'eau</p>

(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.

(d) Rétropédalage : mouvements alternatifs des membres inférieurs.

La description des positions renvoie au manuel FINA. Toutefois, la validation des tâches doit faire référence aux critères de réussite du Pass'compétition.

PASS'COMPÉTITION - WATER-POLO : LE PARCOURS DE TIR

Le joueur réalise un parcours de tirs

■ Rappel

Validation du test : le test individuel de tirs en crise de temps + participation à un match de mini polo doivent être réussis.

Objectifs visés	Compétences « Être capable de... »	Critères observables	Critères de réussite
Test individuel de 5 tirs en crise de temps			
Réaliser et réussir un parcours de tirs en crise de temps En moins de 45", le candidat doit tirer cinq fois et marquer deux buts au moins, sur un parcours imposé entre la ligne des 5 m et celle des 2 m Chaque but marqué au-delà des deux obligatoires donne une bonification de temps de 3 secondes	Est capable de gérer de manière autonome son temps et son espace sur une situation de jeu avec ballon	Réalisation du parcours, temps réalisé sur le parcours et nombre de buts marqués	Le parcours est correctement réalisé Deux buts au moins sont marqués Le temps général (dont bonifications) est inférieur à 45 secondes

ECOLE DE NATATION FRANÇAISE

PASS'COMPÉTITION - WATER-POLO : LE MATCH

Le joueur participe activement à un match de mini-polo d'une durée de 2 x 5'.

Rappel

Validation du Pass'compétition water-polo = réussite du parcours + participation active au match.

Maîtrise (à la place d'étapes)	Objectifs visés	Compétences « Être capable de... »	Critères observables	Critères de réussite
1. L'environnement	<ul style="list-style-type: none"> ■ S'approprier l'environnement de la compétition et respecter les procédures 	Suivre le protocole de déroulement d'un match	Le joueur suit le protocole habituel de déroulement d'un match	<ul style="list-style-type: none"> - S'équipe seul - S'échauffe avec son équipe - Participe à la présentation des équipes - Salue ses adversaires avant et après le match - Range son matériel
2. L'esprit du jeu	<ul style="list-style-type: none"> ■ Garder une attitude compatible avec la pratique compétitive 	Jouer dans l'esprit du jeu	Le joueur garde une attitude compatible avec la pratique compétitive	<ul style="list-style-type: none"> - Engagement personnel, absence de comportement antisportif
3. Les règles du jeu	<ul style="list-style-type: none"> ■ Connaître et observer les règles du jeu 	Jouer selon les règles	Le joueur connaît et observe les règles du jeu	<ul style="list-style-type: none"> - Comprend et applique les décisions des arbitres - Se positionne pour l'engagement - Effectue un changement
4. Le jeu de défense	<ul style="list-style-type: none"> ■ Savoir jouer comme défenseur 	Manifester les intentions et maîtriser les comportements de base du défenseur	Le joueur s'est identifié défenseur dès la perte du ballon par son équipe Il s'implique dans la défense selon un comportement (une action) de jeu identifiable : soit il revient vers son but, soit il prend en charge son adversaire direct, soit il protège son but en levant le bras, soit il cherche à reprendre le ballon	<ul style="list-style-type: none"> - Deux des comportements défensifs au moins sont repérés dans le jeu en défense
5. Le jeu d'attaque	<ul style="list-style-type: none"> ■ Savoir jouer comme attaquant 	Manifester les intentions et maîtriser les comportements de base du défenseur	Le joueur s'est identifié attaquant dès la récupération du ballon par son équipe Il s'implique dans l'attaque selon un comportement (une action) de jeu identifiable : soit il progresse dans le camp adverse, soit il passe le ballon, soit il conserve le ballon en le protégeant, soit il tire au but	<ul style="list-style-type: none"> - Deux des comportements offensifs au moins sont repérés dans le jeu en attaque

ÉCOLE DE NATATION FRANÇAISE

PASS'COMPÉTITION - PLONGEON

Tous les exercices seront réalisés au tremplin de 1 m.

Tâches	Objectifs visés	Compétences « Être capable de... »	Critères observables	Critères de réussite
1	<p>■ Entrée dans l'eau avant</p> <p>Entrée dans l'eau en avant (010B)</p>	<p>Départ debout, bras collés aux oreilles</p> <p>Les mains à plat, l'une sur l'autre</p> <p>Se pencher le plus possible pour se retrouver en position carpée (flexion aux hanches), dos plat, tête fixée entre les bras et le regard sur le point d'entrée dans l'eau</p> <p>Monter sur demi-pointes et se laisser tomber</p>	<p>Passer de la position de départ à une position d'entrée dans l'eau corps gainé et aligné pour qu'il passe dans le trou formé par les mains</p>	<p>Entrer dans l'eau proche de la verticale</p> <p>Sans éclaboussure</p> <p>Les jambes sont serrées et les pointes de pieds en extension</p>
2	<p>■ Entrée dans l'eau arrière</p> <p>Entrée dans l'eau arrière (020A)</p>	<p>Départ debout, dos à l'eau, en appui sur le tiers avant du pied, bras collés aux oreilles</p> <p>Les mains sont à plat, l'une sur l'autre</p> <p>Corps gainé, monter sur demi-pointes, en tirant sur les bras et la tête pour provoquer une bascule vers l'arrière</p> <p>Se laisser tomber dans l'eau</p>	<p>Corps tendu, bras collés contre les oreilles</p> <p>Tête en extension, regard vers l'arrière sur les mains</p> <p>Tout le corps doit passer dans le trou formé par les mains</p>	<p>Être gainé et aligné</p> <p>Entrer dans l'eau proche de la verticale</p> <p>Les jambes sont serrées et les pointes de pieds en extension</p>
3	<p>■ Chandelle avant</p> <p>Réaliser une chandelle avant droite (100A)</p>	<p>Départ bras en croix à l'extrémité du tremplin</p> <p>Le cercle de bras et la flexion de jambes sont coordonnés pour une impulsion corps gainé, pointes en extension</p> <p>Entrer dans l'eau dans cette position</p>	<p>Efficacité du cercle de bras</p> <p>Hauteur de l'impulsion</p> <p>Équilibre et gainage de tout le corps</p> <p>Distance du tremplin (entre 50 cm minimum et 1 m maximum)</p>	<p>Respecter l'équilibre vertical</p> <p>Ne pas dépasser 1 m de distance</p> <p>Être aligné et en position droite</p> <p>Les jambes sont serrées et les pointes de pieds en extension</p>
4	<p>■ Chandelle arrière</p> <p>Réaliser une chandelle arrière droite (200A)</p>	<p>Départ bras en croix, dos à l'eau en appui sur le tiers avant du pied</p> <p>Cercle de bras et flexion de jambes coordonnés pour une impulsion corps gainé, pointes de pieds en extension</p> <p>Entrer dans l'eau dans cette position</p>	<p>Efficacité du cercle de bras</p> <p>Hauteur de l'impulsion</p> <p>Équilibre et gainage de tout le corps</p> <p>Distance du tremplin (entre 50 cm minimum et 1 m maximum)</p>	<p>Respecter l'équilibre vertical</p> <p>Ne pas dépasser 1 m de distance</p> <p>L'alignement de la position droite</p> <p>Les jambes sont serrées et les pointes de pieds en extension</p>
5	<p>■ Plongeon avant groupé</p> <p>Réaliser un plongeon avant groupé (101C)</p>	<p>Départ debout, bras en croix</p> <p>Coordonner le cercle de bras et la flexion impulsion de jambes pour sauter vers le haut, bras passant par la verticale</p> <p>Grouper vivement, le plus serré possible en attrapant le tiers supérieur des tibias</p> <p>S'allonger pour entrer verticalement par la tête</p>	<p>Hauteur de l'impulsion</p> <p>Marquer la position groupée « en boule »</p> <p>Entrer dans l'eau proche de la verticale, le corps gainé</p> <p>Les jambes sont serrées et les pointes de pieds en extension</p>	<p>Coordonner l'impulsion la position groupée et le temps d'ouverture</p> <p>Entrer dans l'eau proche de la verticale</p>

PASS'COMPÉTITION - EAU LIBRE

Validation du test

L'ensemble du parcours doit être réalisé dans l'ordre et dans la continuité.

Conditions entraînant l'élimination

Toute tenue vestimentaire en néoprène est interdite.

Tâches	Objectifs visés	Compétences « Être capable de... »	Critères observables	Critères de réussite
1	■ Avant Course S'approprier l'environnement de la compétition et respecter les procédures	Me rendre au secrétariat, vérifier mon inscription et demander mon numéro d'identification	Le candidat prend contact avec le secrétariat puis se rend au marquage	Passage à l'inscription et au marquage
		Me rendre à la réunion technique pour connaître toutes les précisions du parcours	Le candidat se rend à la réunion technique, est attentif, pose éventuellement des questions	Être présent à la réunion technique
		Me préparer au départ	À l'appel de son numéro, le candidat se présente au comptage et se met à l'eau pour rejoindre la ligne de départ	Se présenter à l'appel Entrer dans l'eau Rejoindre la ligne de départ
2	■ Course Réaliser un parcours de 500 m	Prendre un départ réglementaire	Le candidat nage jusqu'à la ligne de départ, s'aligne par rapport à celle-ci Il est attentif aux signaux du juge arbitre puis réactif au signal (sonore et visuel donné par le starter)	S'aligner sur la ligne de départ Respecter les commandements du juge-arbitre et du starter Le nageur doit impérativement attendre le signal de départ pour s'élancer
		M'orienter pour atteindre les bouées et les passer du bon côté	Le candidat lève la tête pour s'orienter, suit la direction donnée par le bateau de tête, passe les bouées du côté demandé	Effectuer le parcours en respectant le sens de passage des bouées
		Nager en groupe sans gêner les autres concurrents	Le candidat se situe par rapport aux autres sans les gêner ou les bousculer	Nager avec fair-play Il est interdit de marcher durant le parcours
		Terminer la distance dans les conditions réglementaires	Le candidat rentre dans l'entonnoir d'arrivée (cône) et touche nettement la plaque d'arrivée	Le nageur entre dans le cône (d'arrivée) et touche la plaque d'arrivée
3	■ Après course S'approprier l'environnement de la compétition et respecter les procédures	Sortir de l'eau à l'endroit prévu à cet effet Satisfaire au contrôle puis profiter des commodités offertes	Le candidat utilise le chenal de sortie, confirme à l'officiel de sécurité que tout va bien, va se restaurer et s'enquière de son résultat	Le nageur sort de l'eau Il se présente au contrôle sécurité et dispose du ravitaillement et des résultats