



## 1 - Sessions du Pass'Sports de l'eau

### Natation Course et Natation Synchronisée

14 avril 2013 - Besançon Mallarmé

Entrée piscine 14h00



#### L'École de Natation Française, un concept autour de 3 étapes incontournables

- **Sauv'Nage** : Pour acquérir des compétences minimales permettant d'assurer sa propre sécurité dans l'eau.
- **Pass'Sports de l'eau** : Pour découvrir 5 disciplines sportives (water-polo, natation synchronisée, plongeon, nage avec palmes, natation course) de la natation à l'origine d'une construction plus élaborée du nageur.
- **Pass'Compétition** : Pour s'orienter vers les pratiques compétitives dans la discipline de son choix.

Après la validation du Sauv'Nage, l'étape avant la délivrance du Pass'Compétition, est donc le Pass'Sports de l'Eau dont les sessions sont du ressort du Comité Départemental. Le Pass'Sports de l'eau permet de découvrir cinq disciplines aquatiques accédant à la construction du nageur, permet de découvrir et de s'initier aux cinq disciplines aquatiques fédérales, participant à la construction du nageur : La Natation Course, la Natation Synchronisée, le Plongeon, le Water-Polo et la Nage avec Palmes. Pour obtenir son Pass'Sports de l'Eau, l'enfant doit passer les tests des cinq disciplines et en valider au moins trois.

La licence fédérale est obligatoire. Les clubs devront générer leurs licences en ligne et transmettre au Comité Régional de Franche-Comté (CRFC), ainsi que leur paiement, afin que celui-ci puisse oblitérer les licences avant les engagements.

**Nous rappelons que les nageurs engagés doivent être en capacité de réussir les tests.**

Pour les organisations des sessions de passages de tests Pass'Sports de l'eau, les clubs doivent transmettre la liste des nageurs, par courriel à l'adresse de l'organisateur, au moins 2 jours avant la date prévue dans le programme du département.

Les fiches individuelles pré-remplies sont à remettre au secrétariat dès le début de la session. Modèle en fin du présent chapitre. Les engagements sont gratuits.

### **Le Jury**

Les membres du jury sont des personnes formées et possédant le titre d'évaluateur ou d'assistant évaluateur. Ils doivent se présenter au délégué de l'École de Natation Française (ENF) dès l'ouverture des portes.

Chaque club doit présenter au moins un évaluateur ENF 2 et un assistant ENF 2 par tranche de dix nageurs inscrits. (Exemple : Pour quatre nageurs inscrits : Un évaluateur et un assistant évaluateur.

### **Les Forfaits**

Afin de préparer un programme avec un minimum de passage, nous demandons aux clubs de déclarer les forfaits, par courriel à l'organisateur, le jour qui précède les tests, et avant 12h00.

### **Le délégué ENF**

Il représente le comité départemental pendant toute la durée des sessions.

Il doit composer le jury au tout début des épreuves. Il doit veiller au bon déroulement et au respect du règlement de l'ENF.

Il doit intervenir et réunir son jury pour examiner les réclamations des clubs. Toutes les réclamations doivent être traitées pendant les sessions.

Il décide seul si un nageur peut ou ne peut pas recommencer une épreuve.

Il valide les résultats des tests.

Il rédige un rapport sur le déroulement des épreuves.

### **L'organisation des tests ENF**

Il n'y a pas d'échauffement.

Chaque nageur peut être évalué par un ou plusieurs évaluateurs et des assistants évaluateurs.

Les conditions de passages des tests doivent être conformes aux préconisations du Conseil Inter fédéral des Activités Aquatiques (CIAA).

Les tests doivent être réalisés de manière autonome.

Il n'y a pas de classement.

Le secrétariat doit être opérationnel pour délivrer, sur place en fin de session, les documents Pass'Sports de l'eau.

Durée d'une session : 2h00 à 2h30 au maximum.

### **Les résultats**

Concernant le Pass'sports de l'eau, le référent départemental (avec l'aide du club organisateur de la session) doit rendre le document "Excel" au comité régional puis il doit enregistrer la session de résultats sur l'interface Extranat. Nota, la version papier permet d'avoir une preuve que les jeunes ont bien passé et réussi les épreuves dans le cas où il y aurait un problème sur l'interface Extranat. Le rôle du référent, Roland Bourgeois, est donc :

- De vérifier que les Pass'Sports de l'eau ne soient validés qu'à l'issue des 5 sessions de tests maximum.

- De vérifier que le nombre d'engagés pour chaque session = 40 nageurs maximum.
- De faire réaliser les diplômes « Pass'sports de l'eau » avec le soutien du club organisateur.
- De s'assurer, dans le cas d'une réussite du nageur au test, de la remise des diplômes « Pass'sports de l'eau » à l'issue de la (dernière) session de test.
- De contrôler à ce que le « goûter » obligatoire soit mis en place.
- D'enregistrer les résultats des nageurs sur l'interface Extranat.
- De faire l'envoi du document "Excel" de compte rendu des sessions au comité régional pour archivage.



### **Matériels**

Pour les Pass'Sports de l'eau nage avec palmes, les nageurs doivent se présenter aux épreuves avec leur propre matériel. Pour le Pass'Sports de l'eau plongeon, les organisateurs doivent s'assurer de la mise à disposition de tapis et de planche pour la partie à sec des épreuves.

### **Organisation d'une session**

Deux jours avant la session les clubs participants envoient au club organisateur un fichier Excel pour l'engagement de ses nageurs au Pass'sports de l'eau, fichier élaboré de la manière suivante :

NOM, Prénom, club, année de naissance, sexe, n° de licence, et de cocher les cases correspondantes à la participation des nageurs aux épreuves du Pass'sports de l'eau.

Dans leurs convocations les clubs prévoient d'indiquer : Serviettes de bain peignoirs ! Cela dans le but évitant de faire patienter les jeunes au chaud !

### **Charge du club organisateur**

A l'heure d'entrée piscine les clubs donnent au secrétariat les feuilles individuelles de passages de tests, Cf. ci-après.

- Charge à l'organisateur de les distribuer : Par atelier, classement alphabétique.
- Egalement l'organisateur prépare les documents passeports qui lui sont aussi remis, par les clubs, à l'heure d'entrée piscine. Ne rien remplir concernant les épreuves proprement dites. Nota les documents passeports ne pourront être remis au nageur qu'une fois les 5 épreuves effectivement passées.
- A l'heure d'entrée piscine, les 3 ateliers seront clairement identifiés (pancartes visibles de la sortie des vestiaires), avec par atelier, une table, 2 chaises, 3 stylos. Plan de la piscine en configuration session.

Prévoir une chambre d'appel avec, une table, chaises et stylos pour l'implantation d'un secrétariat général.

Sur chaque Poste de travail de passages de tests, il faudra :

Un officiel secrétaire du test (Qui écrit lisiblement ... Pattes de mouches s'abstenir (Variante : J'ai oublié mes lunettes) Etc. Et évidemment un Evalueur dûment agréé.

### **Déroulement de la session**

- Par club, il faut impérativement un ou deux Éducateurs supplémentaires, qui s'occupent exclusivement des nageurs, sans aucunement interférer dans le jury.

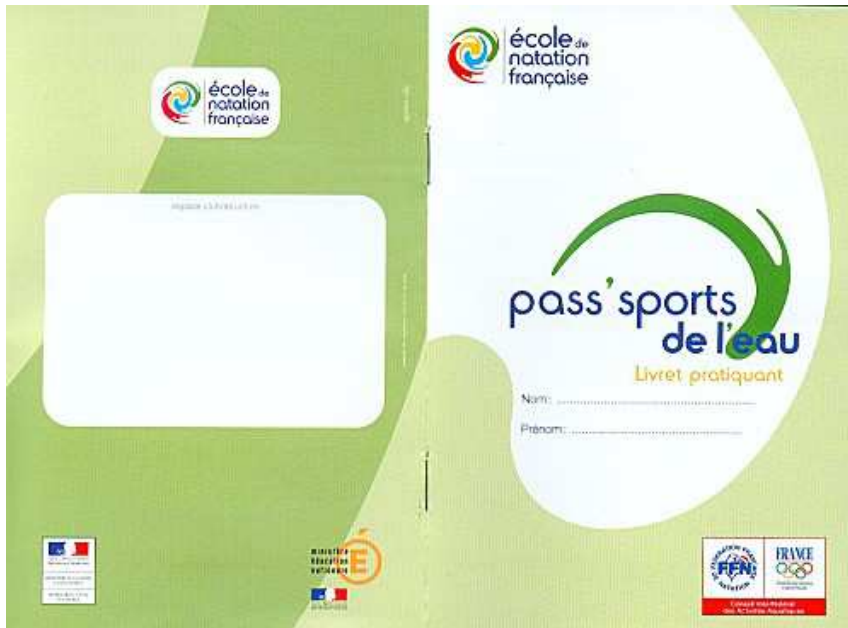
- Les Evaluateurs devront tous porter un tee-shirt distinctif, par exemple identiquement aux jurys des compétitions de Natation Course ...
- Suivant un ordonnancement à définir ? Les enfants tournent par groupes distinctifs entre les différents ateliers.
- Régulièrement le secrétariat général est aussitôt « alimenté » avec les feuilles de tests et pour préparation des documents Passeports. Les assistants scripts de la chambre d'appel et/ou des ateliers s'arrangent entre eux pour alimenter régulièrement le secrétariat général de la chambre d'appel.
- Une fois le travail terminé, les différents évaluateurs des différents ateliers passeront par ce secrétariat général/chambre d'appel afin de signer les documents de l'épreuve qu'ils ont fait passer.
- Les passeports des enfants qui n'ont pas passé les 5 épreuves seront rendus au responsable du club.

**De prévoir, une cérémonie protocolaire pour remise des documents aux enfants**

- Sans oublier l'élément fondamental pour une bonne organisation : Et les parents ? Il faut s'en occuper pour leur expliquer, visionner les films ... Pour dans le local club, passer les vidéos, répondre aux questions des parents sur l'ENF, charge du club organisateur : Ordinateur, vidéo projecteur, écran, DVD Pass'sports de l'eau, chaises, buvette ... Si l'ENF n'est pas « vendue » aux parents, ne doutons pas un seul instant que le succès sera improbable !

**Nos Partenaires :**





Pages suivantes, maquette fiche individuelle de session



## Passage du test en Natation Sportive

date:

lieu:

### Candidat

Nom: \_\_\_\_\_ née le: \_\_\_\_\_  
 Licenciée au club \_\_\_\_\_ sous le n° \_\_\_\_\_  
 Série n° \_\_\_\_\_ - Couloir n° \_\_\_\_\_

### Personne validant les étapes

Identifiant E.N.F. \_\_\_\_\_

Evaluateur / Assistant \_\_\_\_\_

### Validation du test

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

#### 1. 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.)

Recherche d'une extension complète du corps  
Alignement des segments tête placée sous les bras

Acquis  Non acquis   
 Acquis  Non acquis

#### 2. Conserver le plus de vitesse possible sous la surface de l'eau, par un maintien postural

Limiter les résistances à l'avancement en position ventrale par une organisation posturale (b.)

Coulée sans action propulsive  
Passage des talons à 5 m du mur

Acquis  Non acquis   
 Acquis  Non acquis

#### 3. Enchaîner en crawl des actions de propulsion avec un échange ventilatoire adapté

Coordonner des échanges ventilatoires avec des actions propulsives en crawl (c.)

Nager en crawl  
Sans arrêt jusqu'au virage

Acquis  Non acquis   
 Acquis  Non acquis

#### 4. 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.)

Existence d'une culbute  
Suivie d'une poussée au mur

Acquis  Non acquis   
 Acquis  Non acquis

#### 5. 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.)

Coulée sans action propulsive  
Passage des mains à 3 m du mur

Acquis  Non acquis   
 Acquis  Non acquis

#### 6. Se déplacer en dos crawlé

Se déplacer sur le dos par des mouvements continus et alternés des bras et des jambes (f.)

Nager en dos crawlé  
Sans arrêt jusqu'à l'arrivée

Acquis  Non acquis   
 Acquis  Non acquis

### Remarques

- (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 m.  
 (e.) Par des mouvements propulsifs possibles  
 (f) Se déplacer sur le dos

Pass' Sports réussit si le nageur a obtenu TOUS les acquis

**RESULTATS** Admis  Recalé





## Passage du test en Natation Synchronisée

date:

lieu:

### Candidat

Nom:

née le:

Licenciée au club:

sous le n°

### Personne validant les étapes

Identifiant E.N.F.

Evaluateur / Assistant

### Validation du test

**L'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre et dans la continuité****Le passage d'une phase à l'autre se fait en TRANSITION LIBRE**

#### 1. Se présenter aux spectateurs

Se présenter librement sur la plage de départ, de manière non verbale (a)

Présentation hors de l'eau  
Durée environ 10 secondesAcquis  Non acquis   
Acquis  Non acquis 

#### 2. 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

Entrée dans l'eau jusqu'à l'immersion complète  
Dans une posture identifiableAcquis  Non acquis   
Acquis  Non acquis 

#### 3. 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 (b)

Effectuer une rotation avant groupée complète  
Autour de l'axe des hanches, proche de la surfaceAcquis  Non acquis   
Acquis  Non acquis 

#### 4. Elever 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 (c)

Elever le corps jusqu'à une hauteur proche de la taille  
Sortir le bras en réalisant un mouvement expressifAcquis  Non acquis   
Acquis  Non acquis 

#### 5. Elever 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

Extension du corps en surface  
Jambe proche de la verticale et de l'extension  
La hauteur est valorisée et non le maintienAcquis  Non acquis   
Acquis  Non acquis   
Acquis  Non acquis 

#### 6. 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

Se déplacer sur le dos par la tête  
Corps aligné, jambes serrées en surface  
Sur une distance de 5 m environAcquis  Non acquis   
Acquis  Non acquis   
Acquis  Non acquis 

#### 7. Conclure le mini ballet par un salut

Se maintenir en position verticale stabilisée, tête hors de l'eau

Saluer d'un bras épaules hors de l'eau

Acquis  Non acquis 

### Remarques

(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 réussi si le nageur a obtenu TOUS les acquis

**RESULTATS** Admis  Recalé



PASSAGE DU TEST EN PLONGEON

date :

lieu :

CANDIDAT :

NOM :

CLUB :

N° licence :

PERSONNE VALIDANT LES ETAPES :

IDENTIFIANT ENF :

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

**1 PRESENTATION**

Effectuer une présentation de type gymnique

Se présenter en posture, bras en croix

Acquis  Non Acquis **2 IMPULSION VERTICALE SUR PLACE**

Effectuez 3 sauts avec extension de jambes et cercles de bras

Enchaîner sur place 3 sauts avec extension complète des genoux et des chevilles, corps gainé et équilibré, coordonnés avec les cercles de bras vers l'arrière

Acquis  Non Acquis **3 ROTATION AVANT**

Effectuer une roulade avant par-dessus un obstacle

Réaliser une impulsion coordonnée à un enroulement de la tête et de la colonne vertébrale pour effectuer une roulade en franchissant un obstacle (ex. : tas de 3 ou 4 planches de natation placé dans le sens de la largeur) Utiliser la vitesse de rotation pour se relever sans appui des mains

Acquis  Non Acquis **4 ROTATION LONGITUDINALE**

Effectuer un saut vertical avec vrille

Réaliser une impulsion suivie d'une rotation autour de l'axe longitudinale avec ou sans l'aide des bras. Contrôler sa réception par flexion des jambes

Acquis  Non Acquis 

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

**5 IMPULSION VERTICALE**

Réaliser une chandelle avant groupée

Sauter haut et droit et enchaîner une position groupée. Entrer dans l'eau dans cette position

Acquis  Non Acquis **6 ROTATION AVANT**

Réaliser une rotation avant

A partir d'une position accroupie au bord du bassin, bras verticaux, tendus, lancer les bras pour amorcer une rotation groupée en rentrant la tête. Effectuer une demi-rotation ou plus en position groupée dans l'eau

Acquis  Non Acquis **7 ENTREE DANS L'EAU PAR LA TETE**

Réaliser un plongeon avant, départ assis Ou accroupi

A partir d'une position assise pied 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 paume face au ciel, se pencher le plus possible et se laisser glisser en s'allongeant en direction du fond du bassin

Acquis  Non Acquis **8 ROTATION ARRIERE**

Réaliser un dauphin arrière

A partir d'une position de départ dans l'eau, main 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

Acquis  Non Acquis 

Pass'sports réussi si le nageur a obtenu tous les acquis

RESULTATS

ADMIS

RECALE





## Passage du test en Natation avec Palmes

date:

lieu:

### Candidat

Nom:

née le :

Licenciée au club :

sous le n°

### Personne validant les étapes

Identifiant E.N.F.

Evalueur / Assistant

### Validation du test

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

#### 1. Départ plongé d'un plot de départ (a)

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

Acquis  Non acquis 

Alignement des segments corps en extension complète

Acquis  Non acquis 

Déplacement en immersion sans action propulsive

Acquis  Non acquis 

#### 2. Coulée après le départ

Limiter les résistances à l'avancement en position ventrale par une organisation posturale

Alignement du corps

Acquis  Non acquis 

Passage du tuba à 7,5 m du mur

Acquis  Non acquis 

Vidage du tuba

Acquis  Non acquis 

#### 3. Déplacement en battements avec palmes et respiration avec un tuba

Coordonner des échanges ventilatoires avec des actions propulsives des membres inférieurs

Bras en position avant

Acquis  Non acquis 

Nager en battements sans arrêt jusqu'au virage

Acquis  Non acquis 

#### 4. Virage culbute

Réaliser une demi rotation avant rapide pour passer à une position costale, suivie d'une poussée complète sur le mur (b)

La culbute est suivie d'une poussée sur le mur

Acquis  Non acquis 

#### 5. Coulée ventrale la plus longue possible

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

Immersion jusqu'au passage du tuba à 7,5 m du mur

Acquis  Non acquis 

Vidage du tuba

Acquis  Non acquis 

#### 6. Retourner en ondulations avec les bras devant

Se déplacer sur le ventre par des mouvements ondulatoires continus des membres inférieurs

Bras en position avant

Acquis  Non acquis 

Enchaîner la longueur en ondulations

Acquis  Non acquis 

### Remarques

50 mètres : 26 mètres battements - 26 mètres ondulations en bi-palmes.  
 Chez les jeunes sujets, utiliser un tuba d'un diamètre de 18 mm

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' Sports réussit si le nageur a obtenu TOUTS les acquis

**RESULTATS** Admis  Recalé



## Passage du test en Water Polo

date:

lieu:

### Candidat

Nom:

née le:

Licenciée au club:

sous le n°

### Personne validant les étapes

Identifiant E.N.F.

Evaluateur / Assistant

### Validation du test

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

#### 1. Envoyer le ballon à une main à un coéquipier immobile situé à 6 m

Utiliser ses appuis pour lancer un ballon

Le ballon est lancé à une main

Acquis Non acquis 

Le ballon arrive à portée de bras du partenaire

Acquis Non acquis 

#### 2. Nager en crawl tête hors de l'eau sur 6 m vers le 1er partenaire

Se déplacer en maintenant une prise d'information visuelle aérienne

Nager en crawl

Acquis Non acquis 

Le regard est maintenu

Acquis Non acquis 

#### 3. Faire le tour d'un partenaire

Utiliser ses appuis pour contourner un obstacle

L'obstacle est contourné

Acquis Non acquis 

La tête reste hors de l'eau

Acquis Non acquis 

#### 4. Récupérer le ballon et nager en crawl jusqu'au 2ème partenaire

Organiser son déplacement en gardant le contrôle du ballon

Le regard est maintenu en direction du partenaire

Acquis Non acquis 

Le ballon est contrôlé

Acquis Non acquis 

#### 5. Contourner le 2ème partenaire et marquer un but

Utiliser ses appuis pour lancer le ballon sans temps d'arrêt

Ni feinte, ni temps d'arrêt avant le tir

Acquis Non acquis 

Le ballon entre dans le but ou est arrêté par le gardien

Acquis Non acquis 

#### 6. Jucie après le tir, nager vers le 3ème partenaire et le contourner

Enchaîner 2 actions de jeu. Se déplacer en maintenant une prise d'information visuelle aérienne

La reprise du déplacement est immédiate

Acquis Non acquis 

Le regard est maintenu sur le partenaire

Acquis Non acquis 

#### 7. Faire un appel de balle et recevoir le ballon sur la main

Manifester son intention de recevoir le ballon en se rendant disponible

L'appel de balle est visible

Acquis Non acquis 

Le ballon est rapidement contrôlé

Acquis Non acquis 

#### 8. 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 coude du bras porteur reste hors de l'eau

Acquis Non acquis 

Le ballon entre dans le but ou est arrêté par le gardien

Acquis Non acquis 

Pass' Sports réussi si le nageur a obtenu **TOUS** les acquis

**RESULTATS** Admis  Recalé

