

**Livret d'accompagnement**  
**Ecole de Natation Française**



## Préambule

Pour une Fédération répondre aux besoins de ses adhérents est un devoir incontournable. Avec ce document que nous vous proposons nous espérons répondre à vos attentes, tout en étant conscients qu'il n'apparaîtra pas parfait à chacun de ses lecteurs.

L'ambition de ce livret, c'est de participer à la dynamisation de l'École de Natation Française, car nous ne pouvons nous satisfaire des seuls excellents résultats de nos champions.

Nous accueillons chaque année plus de 130 000 enfants de 0 à 12 ans qui représentent 47 % des effectifs de la fédération, nous avons à leur transmettre nos savoirs notre expérience pour qu'ils partagent avec nous la passion de la natation.

Chaque licencié est important et mérite, qu'on lui apporte par nos propositions pédagogiques adaptées à ses possibilités, les outils pour progresser et arriver à son niveau personnel d'excellence.

Chaque discipline de la fédération est importante et digne d'intérêt, mais chacune a à donner, dans le temps de l'École de Natation, du temps et de l'énergie en prenant conscience que beaucoup de choses se jouent au départ de la rencontre avec la grande famille de la natation.

C'est par la qualité de nos propositions et de notre encadrement de ceux qui débutent que nous constituerons une fédération forte de pratiquants et de supporters passionnés à même d'apprécier les performances des meilleurs.

N'oublions pas non plus que la particularité de notre sport est aussi dans sa mission de service public qui l'amène par l'acquisition du savoir nager à diminuer les tristes statistiques du nombre de noyade et de plus en plus par une pratique tout au long de la vie à être reconnue pour son rôle essentiel de prévention favorisant une bonne santé.

Considérons cet ouvrage, qui vous est transmis aujourd'hui, comme une première étape d'un parcours que nous avons à mener ensemble par des échanges des rencontres pour conduire l'École de Natation Française vers l'excellence.

Il reste à remercier les auteurs de cet ouvrage pour le travail fourni, qui ne demande qu'à être enrichi de propositions pertinentes et constructives.

Jean Jacques Chorrin  
Président de la commission fédérale 0/6 ans et ENF

### **Edito Direction Technique Nationale**

Depuis la création de l'École de Natation Française, l'ambition fédérale était de construire des outils au service des clubs et des pratiquants. Quelques années après, nous sommes heureux de vous présenter certains de ces outils au travers de la seconde version du livret d'accompagnement de l'ENF.

Grace aux propositions du groupe de travail piloté par Jean Louis Morin – CTN formation – et Vincent Hamelin – responsable du développement de la FFN – nous avons pu élaborer quatre thématiques qui reprennent l'ensemble des habiletés issues des tests de l'ENF ; ces thématiques sont détaillées, illustrées de tâches et peuvent renforcer le travail des éducateurs sur le bord du bassin. Nous vous proposons toujours la mise en œuvre de journées d'animation essentiellement basées sur la pluridisciplinarité, et nouveauté cette année, nous vous présentons les **journées découvertes** qui doivent permettre de poursuivre les travaux engagés dans les **journées d'animation** tout en étant tournées vers les compétences à acquérir pour mieux former le Nageur et favoriser la réussite lors du test de l'ENF3 – Pass'compétition.

Bien sur chacun pourra s'inspirer de ces propositions pour enrichir et créer librement les compositions des journées d'animation et découverte. A ce titre nous avons souhaité faire apparaître quelques exemples émanant de vos propres expériences locales que vous retrouverez en annexe.

La création de commission régionale et/ou départementale ENF en lien direct avec les équipes techniques régionales apparaît comme nécessaire pour permettre aux éducateurs d'organiser, entre autre, le programme de ces journées. La mise en œuvre de nombreux observables techniques concernant la formation du nageur est possible et doit être le fruit d'une réflexion collective sur la formation du nageur collective – faisant souvent office de formation continue – conduite par le Conseiller Technique et Sportif de la région. La participation des éducateurs, des brevets fédéraux et tout autre personne volontaire sera une richesse non négligeable.

Nous vous souhaitons une belle saison à venir en espérant que ce livret d'accompagnement pourra vous servir au mieux dans le cadre de l'École de Natation Française et dans la formation du nageur.

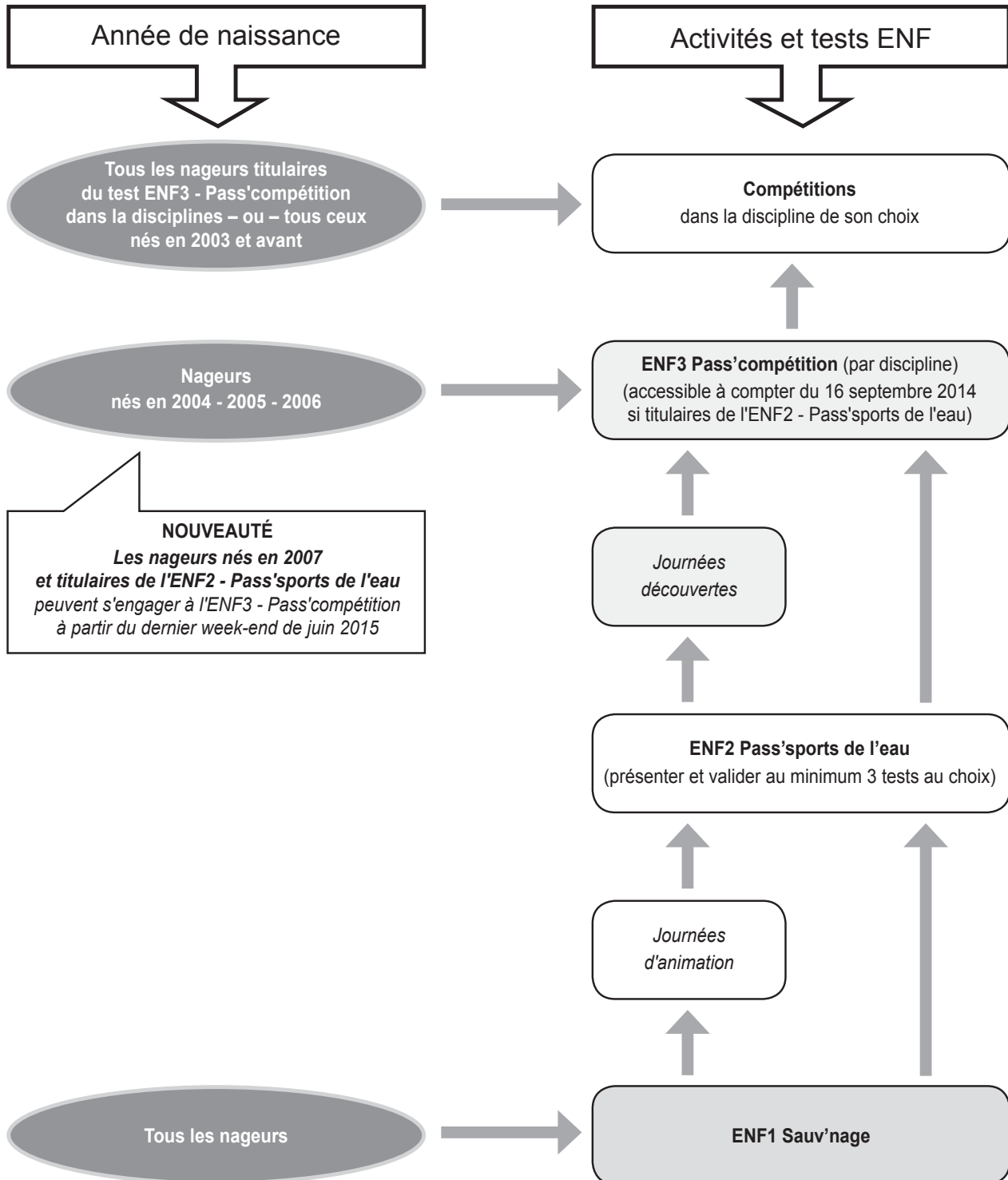
David Nolot  
DTN Adjoint Formation et Développement

# SOMMAIRE

- 1. L'organisation de l'Ecole de Natation Française** p5
  
- 2. Les fiches thématiques de l'ENF et exemples de tâches** p6  
*Retrouvez dans cette partie les habiletés communes à chaque disciplines identifiées dans le test de l'ENF2 – Pass'sports de l'eau. Pour chaque habileté, une fiche technique et des exemples de tâches vous sont proposés*
  
- 3. Les journées d'animations pluridisciplinaires** p16  
*Des journées d'animation sont prévues pour favoriser la rencontre entre plusieurs clubs autour des différentes habiletés motrices.*
  
- 4. Les journées découvertes types** p26
  - 4.1 Les journées découvertes en Natation Course** p28  
*La journée découverte en natation course permet au titulaire du test de l'ENF2 – Pass'sports de l'eau de découvrir la discipline lors de confrontations diverses et variées tout en développant les compétences suffisantes pour franchir l'étape de l'ENF3 – Pass'compétition natation course et évoluer dans le milieu compétitif.*
  
  - 4.2 Les journées découvertes en Water Polo** p31  
*La journée découverte en water polo permet au titulaire du test de l'ENF2 – Pass'sports de l'eau de découvrir la discipline lors de confrontations diverses et variées tout en développant les compétences suffisantes pour franchir l'étape de l'ENF3 – Pass'compétition water polo et évoluer dans le milieu compétitif.*
  
  - 4.3 Les journées découvertes en Natation Synchronisée** p33  
*La journée découverte en natation synchronisée permet au titulaire du test de l'ENF2 – Pass'sports de l'eau de découvrir la discipline lors de confrontations diverses et variées tout en développant les compétences suffisantes pour franchir l'étape de l'ENF3 – Pass'compétition natation synchronisée et évoluer dans le milieu compétitif.*
  
  - 4.4 Les journées découvertes en Plongeon** p34  
*La journée découverte en plongeon permet au titulaire du test de l'ENF2 – Pass'sports de l'eau de découvrir la discipline lors de confrontations diverses et variées tout en développant les compétences suffisantes pour franchir l'étape de l'ENF3 – Pass'compétition plongeon et évoluer dans le milieu compétitif.*
  
- 5. Les Annexes** p36  
*Annexe 1 : exemple de journée d'animation par le comité Limousin – Gaele Dutheil  
Annexe 2 : exemple de journée d'animation par le comité Centre – Sylvie Le Noach  
Annexe 3 : exemple de journée d'animation par le comité Seine Saint Denis – Jacky Brochen  
Annexe 4 : animation pluridisciplinaire vierge à destination de tous les volontaires  
Annexe 5 : une journée découverte natation course – Elise Artoux Malhomme  
Annexe 6 : la composition du groupe de travail ENF*

# 1. Organisation de l'École de Natation Française

## Organisation de l'ENF pour la saison 2014-2015



## 2. Fiches thématiques de l'ENF et exemples de tâches :

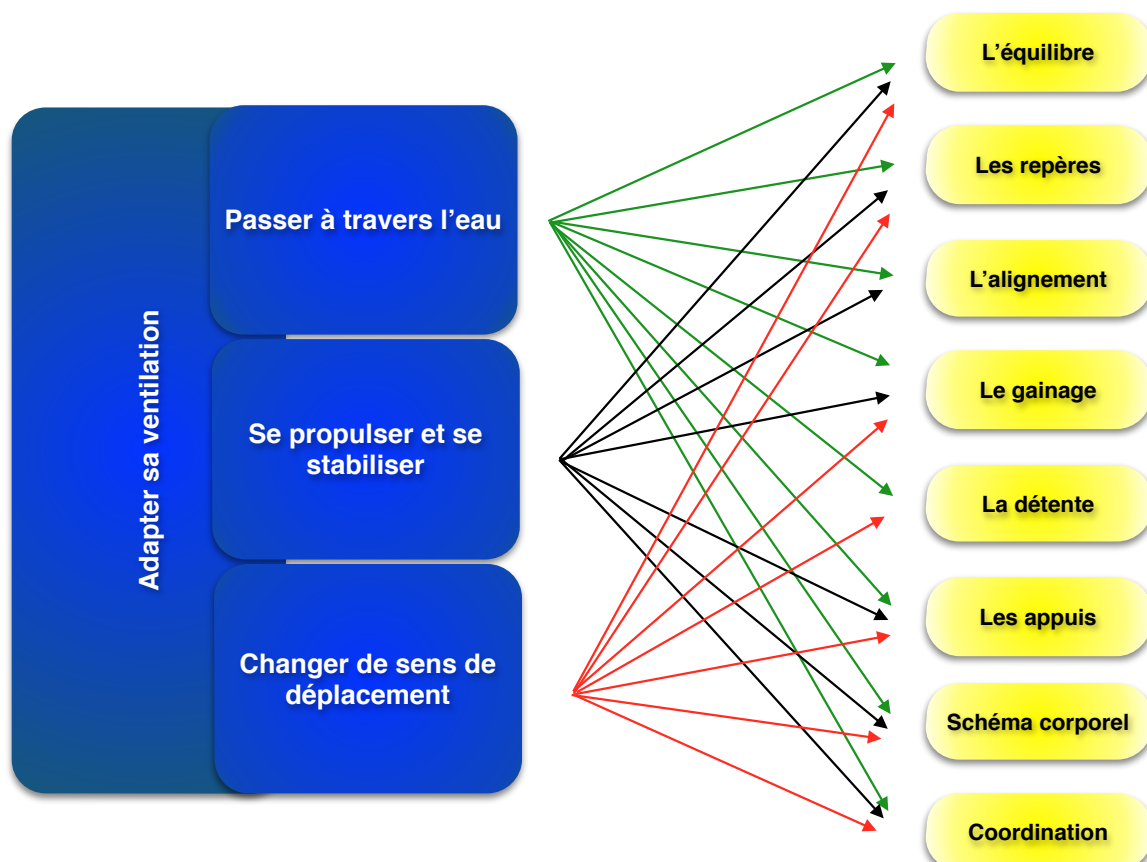
L'apprentissage de la natation et la formation du nageur passent par l'acquisition et le développement de différentes habiletés motrices qui composent le parcours de formation de l'École de Natation Française.

### 2.1 Préambule

Développer une habileté motrice, « c'est élaborer une réponse, efficace, et économique pour atteindre un objectif précis » (Durand 1987) – c'est une conduite adaptée, efficace, stable dans le temps, et acquise.

Le développement d'habiletés motrices représente le socle à une faculté d'adaptation permettant à terme de répondre aux exigences d'une optimisation des actions dans la recherche de performance. Elles sous-tendent la mise en œuvre de « conduites efficaces, stables dans le temps, et acquises par l'apprentissage dans une tâche précise ou dans une classe restreinte de tâches. (Durand & Famose 1988)

Le schéma ci dessous reprend l'ensemble des thématiques identifiées au sein de l'École de Natation Française regroupées en quatre thématiques.



Quatre grandes thématiques ont été identifiées dans lesquelles les habiletés attendues dans l'ENF2 Pass'sports de l'eau se retrouvent.

- **Passer à travers l'eau** : Entrer dans l'eau et traverser l'eau pendant son déplacement.  
L'idée centrale de cette grande thématique est la construction et le maintien du corps projectile : « être capable de traverser l'eau sans se faire déformer ». Le nageur s'immerge, il s'oriente, il s'aligne en fonction du but à atteindre et se rend indéformable.
- **Se propulser et se stabiliser : créer et utiliser des appuis pour se déplacer et/ou se stabiliser**  
Dans cette thématique il semble fondamental de ne pas perdre de vue que le nageur est simultanément et successivement projectile et propulseur. Le nageur pour se propulser s'appuie sur de grandes masses d'eau dans la direction du déplacement et en sens contraire.
- **Changer son sens de déplacement : changer de position et/ou son sens de déplacement. Rotations transversales et longitudinales**  
Cette thématique est importante car elle permet de changer le sens de déplacement du nageur. Cela suscitera une mobilisation de la tête et/ou un changement d'orientation des surfaces propulsives. La difficulté sera de redevenir projectile à la suite du changement de sens.
- **Ventiler : inspirer, expirer & bloquer sa respiration**  
La respiration est présente dans toutes les thématiques et habiletés identifiées. Il convient de développer le travail sur cette thématique pour que ce besoin vital puisse perturber le moins possible les autres actions motrices mises en œuvre.

Ces thématiques et habiletés ne sont jamais abordées seules, car chaque situation proposée sollicite plusieurs habiletés en même temps. Elles sont transversales aux différentes activités proposées.

## 2.2 Fiches thématiques de l'ENF et exemples de tâches

Chaque éducateur a la possibilité d'identifier les différentes habiletés transversales de chaque discipline ; de la même façon que chacun pourra mettre en lien et relier les habiletés transversales d'une discipline à une autre. Certains se sont déjà penchés sur ces questions et il pourrait être intéressant de réaliser cette étude en prenant en compte d'autres activités physiques de divers horizons. Sur le tableau ci-dessous, 5 thématiques transversales émergent en croisant les cinq disciplines. Nous retrouvons dans chaque thématique, plusieurs habiletés identifiées précédemment.

Les thématiques repérées dans les tâches du test de l'ENF 2 – Pass'sports de l'eau

Thématiques Discipline	PASSER A TRAVERS L'EAU	CHANGER SON SENS DE DEPLACEMENT	SE PROPULSER	VENTILER
NATATION COURSE	1-2-5	4	3-6	TOUTES
NATATION SYNCHRONISEE	2-4	3	4-5-6-7	TOUTES
WATER-POLO	-	3	1-2-4-5-6-7-8	TOUTES
NAGE AVEC PALMES	1-2-5	4	3-6	TOUTES
PLONGEON	5-6-7-8	3-6	-	TOUTES

Dans cette première partie du livret d'accompagnement de l'ENF, nous nous attacherons à identifier les habiletés transversales, à les détailler et à proposer différentes tâches destinées à permettre à chaque pratiquant de développer son niveau de compétence sur chaque habileté.

Ainsi, les quatre thématiques proposées dans ce livret sont issues des habiletés transversales que l'on retrouve dans les disciplines de l'ENF. Ces fiches peuvent alimenter les propositions pédagogiques des éducateurs en charge de la formation des plus jeunes.

Le développement des habiletés motrices permettent au jeune pratiquant, de se repérer dans un espace qui est nouveau pour lui, de se confronter à un élément (l'eau) aux propriétés physiques spécifiques, de changer ses automatismes de terrien, de choisir les comportements les plus adaptés pour affronter des situations nouvelles, d'inventer des solutions qui lui seront personnelles.

*Les exemples de mise en situations qui suivent peuvent se dérouler dans une ligne d'eau de 25m, conditions les plus habituelles dans les écoles de natation. Les tâches présentées ont été inspirées par le fructueux travail de Mme Elise Artoux – Malhomme, éducatrice du comité régional de Picardie (Soisson Natation Sportive), titulaire du BF2 et stagiaire BP JAPS AAN.*



## Passer à travers l'eau Les entrées dans l'eau

FONCTIONS : Changer d'espace aérien, aquatique  
ACTIVITES : NC – NAP – NS – PL

HABILETES SOLLICITEES : Détente / Coordination / Alignement / Gainage / Repérage du schéma corporel dans l'espace / Equilibre

CE VERS QUOI NOUS VOULONS TENDRE :

- Vaincre l'appréhension du saut, du vide, de la hauteur, de l'entrée dans l'eau
- Traverser l'eau sans choc (diminuer la surface d'entrée dans l'eau),
- Repérer son corps dans l'espace,
- Coordonner impulsion, envol et entrée dans l'eau
- Faire respecter les consignes de sécurité

EXEMPLES DE MISE EN SITUATIONS :

- Jeu des cerceaux : Des équipes de 5 enfants, l'objectif est de passer dans un maximum de cerceaux dans un temps donné. Chaque passage dans un cerceau donne un point à l'équipe. Les passages peuvent se faire en sautant, en plongeant, En courant, Sans courir
- Franchir des distances de plus en plus longues sans faire de mouvement (paliers progressifs, ...)
- Faire le plus ou le moins d'éclaboussures
- Faire le plus ou le moins de bruit

EXEMPLES DE TACHES :

### **Situation 1**

*Capacités développées au préalable* : Alignement – Placement des bras et de la tête – Entrée par la tête

*But de la situation* : Mettre à l'épreuve du plongeon le corps projectile. Aller le plus loin possible sans rien faire.

*Situation* : Réaliser un plongeon et mesurer la distance parcourue à la tête sans aucune autre action motrice. La distance parcourue est mesurée par l'entraîneur ou par le nageur lui même à l'aide d'un repère au bord du bassin.

*Critères de réussite* : sortir au delà d'une distance préalablement définie.

*Variables* : ajouter une ou plusieurs actions motrices

### **Situation 2**

*Capacités développées au préalable* : Alignement – Tonicité – Forte poussée par les jambes

*But de la situation* : Pousser suffisamment fort avec ses jambes pour plonger au-delà de la perche

*Situation* : Le nageur se trouve sur le plot le plus proche d'un bord, en position de départ. L'éducateur maintient une perche à l'horizontale devant le plot, engageant le nageur à devoir plonger au-dessus de la perche sans la toucher. Faire passer chaque enfant minimum 3 fois afin de permettre une progression.

*Critères de réussite* : Je réussis si je ne touche pas la perche avant mon entrée dans l'eau. Je réussis si je rentre dans un même « trou » dans l'eau. Je rentre par les mains dans l'eau.

*Variables* : Varier la hauteur entre la perche et l'eau. Varier la distance entre le plot et la perche.

INDICATEUR DE PROGRESSION:

- Pas d'appréhension
- Entrée dans l'eau sans bruit, sans éclaboussure
- Aller loin, ou aller haut ou aller profond, ...
- Orientation de la poussée selon la tâche

## Passer à travers l'eau Pendant le déplacement

**FONCTIONS :** Entrée dans l'eau avec le moins de résistance. Se déplacer avec le moins de résistance à l'avancement. Optimiser les phases d'appuis. Entretenir la vitesse acquise

**ACTIVITES :** PL – NS – NC – WP –NAP

**HABILETES SOLLICITEES :** Equilibre / Respiration / Alignement / Gainage / Repères du schéma corporel / Coordination

**CE VERS QUOI NOUS VOULONS TENDRE:**

- Rendre le corps indéformable (gainage des segments)
- Prendre conscience des résistances
- Prendre conscience de l'évolution de la vitesse (glisse après propulsion)
- Organiser alternativement et simultanément la propulsion et la projection du corps
- Rigueur de tous les instants

**EXEMPLES DE MISE EN SITUATIONS:**

- Situations de gainage, de tonicité hors de l'eau et d'alignement segmentaire (fakir)
- Tenir à l'horizontal avec 1 seul point d'appui au niveau du bassin
- Plongeon et coulée
- Alternance de coulée et de maintien de la position lors de la mise en place de la propulsion
- Mise en évidence de la tonicité axiale
- Franchir une distance sans mouvement (après plongeon, après poussée au mur, après un cycle, ...)
- Traverser des cerceaux (après plongeon, après poussée au mur, après un cycle, ...)
- Franchir une distance en variant l'équilibre (ventral, dorsal, costal, ...)

**EXEMPLES DE TACHES :**

### **Situation 1**

*But de la situation :* maintenir au maximum son corps projectile durant les actions propulsives

*Situation :* Avec 2 cycles de papillon aller le plus loin possible avec un départ plongé.

*Critères de réussite :* se rapprocher le plus possible du 25m

*Variables :* changer de nage, changer de nombre de cycle etc...

### **Situation 2**

*But de la situation :* maintenir au maximum son corps projectile durant les actions propulsives

*Situation :* Parcourir la plus longue distance possible en crawl en 5 minutes en gardant la tête, le bassin et les jambes alignées sur un même axe. A chaque fois que le nageur ne tient pas l'alignement, l'entraîneur lui donne un STOP, puis le nageur peut repartir.

*Critères de réussite :* Avoir le moins de STOP possible et la distance la plus longue.

*Variables :* changer de nage, changer de durée etc...

**INDICATEUR DE PROGRESSION :**

- Alignement des segments
- Organisation de l'axe du corps avec l'axe de déplacement
- Observation des vagues créées
- Distance parcourue

## Se propulser Et se stabiliser

FONCTIONS : Maintenir une position avec ou sans déplacement, y compris hors de l'eau

ACTIVITES : NS – PL – NAP – WP. Sortir une personne de l'eau

HABILETES SOLLICITEES : Repérage du schéma corporel dans l'espace / Orientation des appuis / Respiration adaptée / Coordination / Equilibre / Gainage

CE VERS QUOI NOUS VOULONS TENDRE :

- Stabilité horizontale, ventrale, costale et dorsale
- Stabilité verticale
- Rechercher la meilleure forme d'appuis pour la tâche demandée
- Apprentissage des godilles,
- Rétro pédalage,
- Trouver les réponses adaptées pour se maintenir

EXEMPLES DE MISE EN SITUATIONS:

- Une perche à l'horizontale au-dessus de l'eau. Des petits cerceaux dans la perche. Objectif : faire sortir les cerceaux sans toucher la perche (augmenter la difficulté en demandant de tenir le cerceau à deux mains)
- Se stabiliser avant : D'atteindre une cible, De saluer, De faire un écran, De résister à une charge etc...
- Relais saut de mouton (ne pas s'enfoncer dans l'eau), à 2 ou à plusieurs
- Passe à 10, épaules émergées à la réception et à la passe

EXEMPLES DE TACHES :

### **Situation 1**

*Capacités développées au préalable* : Ciseau de brasse – Préparation à la sortie

*But de la situation* : S'élever hors de l'eau le plus haut possible grâce à la poussée des jambes.

*Situation* : Le nageur doit réussir à sortir son buste de l'eau suffisamment haut pour atteindre le repère qui se situe au dessus de lui. Ceux-ci seront disposés à des hauteurs différentes. Plus le repère sera haut et plus l'enfant marquera de point s'il la touche, lorsque qu'une planche est touchée, il peut passer à la suivante plus haute. Soit il doit la toucher avec la tête soit il doit la toucher avec la main.

*Critères de réussite* : Je réussis si je touche le repère avec ma main ou ma tête.

*Variables* : Un challenge peut s'instaurer sur le nageur qui tient une position le plus longtemps possible (en position verticale, utiliser l'ondulation, le battement, le coupe-coupe etc...)

Sur le même principe de poussée rétropédalage, les enfants peuvent essayer de faire des mini portés, avec un qui tient la taille de l'autre, celui-ci doit sortir le + haut possible son buste pendant qu'il est aidé et maintenu à la taille.

INDICATEURS DE PROGRESSION :

- Stabilité
- Hauteur
- Charges
- Temps de maintien de position

## Se propulser

### Créer des appuis pour se déplacer

FONCTIONS : Franchir une distance, créer de la vitesse, maîtriser l'espace

ACTIVITES : PL – NC – NS – WP – NAP

HABILETES SOLLICITEES : Repérage du schéma corporel dans l'espace / Coordination / Gainage / Equilibre / Prise d'appuis (orientation, réorientation) / Perception / Respiration adaptée

CE VERS QUOI NOUS VOULONS TENDRE:

- Transformation du fluide et masse d'appui
- Equilibration malgré la respiration, les retours, ...
- Utilisation de l'apnée
- Rapport entre appui propulsif et résistances créées pendant le déplacement
- Maintien du gainage des différents segments (alignement)
- S'adapter à la durée et à la vitesse

EXEMPLES DE MISE EN SITUATIONS:

- Construction et orientation de la pale du nageur
- Toute forme de propulsion en ventral, costal, dorsal, avant, arrière, tête en avant, pieds en avant
- Actions alternées – Actions simultanées
- Nage complète avec toutes formes de combinaisons
- Organiser la respiration selon les besoins de durée (apnée ou échange respiratoire)
- Préserver le corps projectile : alignement, corps gainé,
- Construire son schéma corporel dans l'eau : déplacement grâce aux battements de jambes et balayer les espaces disponibles avec les membres supérieurs, frontal, sagittal et transversal
- Relais : de vitesse ou de durée
- Australienne (course par élimination en changeant les tâches), prévoir un atelier pour les 1<sup>er</sup> éliminés
- Course poursuite par équipe : les nageurs effectuent une distance ensemble, les uns derrière les autres, en changeant la tête du groupe (les durées, les distances adaptées aux capacités des enfants, variations des modes de déplacement)

EXEMPLES DE TACHES :

#### **Situation 1**

*But de la situation* : cerner de grandes masses d'eau et les orienter dans le sens opposé au déplacement

*Situation* : Rechercher à cerner de grandes masses d'eau en augmentant sa surface propulsive : Nager une longueur avec les avant bras (mobiliser l'épaule – tâche à sec possible également), puis les bras poings fermés, puis les bras. Situer l'espace arrière pour orienter la poussée dans le sens opposé au déplacement : pousser l'eau vers les pieds (l'arrière dans l'eau). Réaliser plusieurs longueurs avec différentes explorations pour définir à l'aide de l'éducateur la solution qui semble la mieux adaptée.

*Critères de réussite* : ressentir l'eau plus « dure » à chaque action propulsive

*Variables* : changer de nage, changer de distance, varier les répétitions etc...

#### **Situation 2**

*But de la situation* : Mettre le corps propulseur et projectile à l'épreuve de la vitesse

*Situation* : 2 nageurs l'un à côté de l'autre sur des plots ou dans l'eau, doivent partir au signal en même temps et nager le crawl le plus vite possible sans perturber les corps projectile et propulsif malgré la vitesse.

*Critères de réussite* : nager le plus vite possible en tenant l'exigence technique

*Variables* : Varier les distances de nage selon les niveaux. Mettre en place une « montante/descendante » où le vainqueur d'une course rencontre un autre vainqueur, et un perdant rencontre un autre perdant afin d'homogénéiser les courses.

### **Situation 3**

*But de la situation* : Réaliser un déplacement synchronisé, en Duo, à l'aide de propulsions du train supérieur utilisées en Natation Synchro, reste du corps gainé, jambes immobiles sur les déplacements, sauf préparation du lever jambes.

*Situation* : Se déplacer en godille, corps en extension dorsale, sur 5m. Lever la jambe droite et réaliser à partir du point haut du pied, une rotation longitudinale (sur le ventre) passage par la flexion genoux pour la montée et la descente. Déplacement 5 m en apnée, sur le ventre et propulsion main/av Bras (petit chien) : corps en extension/alignement. Rotation longitudinale sur le dos. Se déplacer en godille, corps en extension dorsale sur 5m. Lever la jambe gauche et réaliser à partir du point haut du pied une rotation longitudinale sur le ventre (passage par la flexion genoux pour la montée et la descente). Déplacement 5 m en apnée, sur le ventre et propulsion main/av Bras (petit chien) : corps en extension/alignement

*Critères de réussite* : Se déplacer en symétrie dans le respect des positions prévues et des actions prévues aux repères. Contrôle par ses pairs. Toutes les actions réalisées 10pts. 1pt en moins par action non réalisée, ou réalisée partiellement.

*Variable* : Evaluations, temps, consignes, nombre d'enfants par traversée.

#### **INDICATEUR DE PROGRESSION**

- Continuité et enchaînements (cycle et respiration)
- Distance parcourue
- Alignement dans la durée
- Vitesse

## Changer de sens de déplacement Les rotations

**FONCTIONS :** Changements de Direction (virage), produire des figures dans l'eau, hors l'eau, de transformer la vitesse de déplacement

**ACTIVITES :** PL – NS – NC – WP – NAP

**HABILETES SOLLICITEES :** Repérage du schéma corporel dans l'espace / Vitesse / Coordination / Gainage / Equilibre / Appuis (orientation, réorientation) / Détente

**CE VERS QUOI NOUS VOULONS TENDRE**

- Mobiliser la tête
- Repérer son corps dans l'espace (Avant – Arrière, Haut – Bas Attention aux changements de repère terre/eau)
- Vitesse de rotation et limitation des résistances
- Ventilation adaptée

**EXEMPLES DE MISE EN SITUATIONS:**

- Situation au bord du bassin : roulades, découverte et maîtrise de l'espace arrière, etc...
- Situation dans l'eau : Utiliser sa tête pour piloter son corps (dans la culbute, dans les plongeurs, dans les vrilles) ; grouper son corps pour tourner plus vite (roulade complète rapide) ; rotations en position verticale (entrée dans l'eau, culbuto, dauphin arrière et arrivée sur le dos)
- Parcours en relais: nager, roulade complète (et/ou appel de balle), récupérer un ballon, passe au partenaire situé au point de départ
- Déplacement costal, ventral, dorsal, costal enchaîné
- Départ (façon départ de dos) faire un dauphin arrière et rechercher des objets au fond de la piscine
- Poussée au mur, glissée la plus longue possible, jusqu'à «vitesse 0» rotation avant la plus rapide possible suivie d'une glissée ventrale.

**EXEMPLES DE TACHES :**

### **Situation 1**

*But de la situation :* Réaliser une demi-rotation vers l'avant pour passer à une position dorsale.

*Situation :* Un bassin avec les lignes d'eau. Les nageurs doivent parcourir chaque largeur de bassin en réalisant une demi-rotation autour de chaque ligne d'eau. Ils peuvent s'aider de la ligne pour impulser sachant que le but est de s'enrouler par la suite autour de la ligne sans la toucher avec les mains.

Le départ de chaque demi-rotation se fait sur le ventre et chaque arrivée se fait sur le dos. Lorsque le bord est quasi atteint, il faut essayer la demi-rotation de manière à ce que les pieds touchent le mur et permettent une poussée dorsale.

*Critères de réussite :* Je démarre ma rotation sur le ventre et la termine sur le dos. Je réussis si mes pieds touchent le mur à la fin de la dernière demi-rotation. Je réussis si je pousse du mur sur le dos à la fin de ma dernière demi-rotation.

*Variables :* Augmenter le nombre de rotations autour de la ligne. Varier le sens des rotations (part sur le dos et on arrive sur le ventre). Exécuter les rotations les yeux fermés. D'autres rotations sont possibles autour d'appuis solides (ou non) à différentes profondeurs.

### **Situation 2**

*Capacités développées au préalable :* Position groupée – Elan avec les bras – Rapidité de rotation

*But de la situation :* Se grouper pour tourner vite.

*Situation :* Les enfants réalisent une file en position demi groupée. Le dernier de la file démarre et réalise saute-mouton sur celui qu'il dépasse. L'enfant devra alors impulser suffisamment pour basculer.

*Critères de réussite :* Je réussis si je dépasse mon camarade en faisant une rotation.

*Variables :* Changer la position des camarades qui attendent leur tour : tête rentrée, buste relevé etc...

**INDICATEUR DE PROGRESSION :**

Vitesse d'exécution et réponse adaptée et précision dans l'exécution des tâches

## Ventiler

### Inspirer, Expirer, Bloquer sa respiration

FONCTIONS : Augmenter les durées et les distances. Fixer la tête, les segments. Explorer l'espace (apnée)

ACTIVITES : PL – NS – NC – WP – NAP.

HABILETES SOLLICITEES : Respiration contrôlée, adaptée au milieu, aux actions propulsives, aux tâches. Toutes les habiletés sont sollicitées et liées à la respiration.

#### CE VERS QUOI NOUS VOULONS TENDRE

- Appréhension de l'immersion / Peur de l'étouffement
- Changer les habitudes de la respiration terrienne / Réguler inspiration brèves et expiration longue
- Coordonner avec les mouvements
- Utiliser le bocage respiratoire

*attention aux conditions de réalisation de l'apnée : sécurité*

#### EXEMPLES DE MISE EN SITUATIONS :

- Des situations statiques, puis avec tous types de déplacements ou d'appuis
- Gestion du Tuba. Parcours avec Tuba
- Parcours et enchaînements de tâches (déplacement costal, ventral, dorsal, avec mouvements de bras, ...)
- Blocage apnée sur des distances courtes (fixer la tête, gagner le corps)
- Mise en évidence du volume inspiré, du volume expiré : flotter & couler
- Utilisation de la profondeur
- Immersion (verticale, horizontale) utiliser toute forme de déplacements, utiliser des palmes

#### Organisation rythmique des échanges ventilatoires sur des actions propulsives

- Rythmer sa respiration sur des actions propulsives (jambes seules, bras seuls, nage complète..., sur des durées différentes. Contrôle des échanges (inspiration, expiration, forcer l'expiration) inspiration de côté ou en avant sans dévier l'axe du corps, ...
- En battements : souffler sur 8 battements, inspirer sur 2, ou 4
- En Bras, en jambes en nage complète de brasse souffler sur un long temps de glisse
- En crawl, Inspirer 2 temps à Gauche, inspirer 2 temps à droite, inspirer 4 Temps, 3 temps,
- En dos s, expirer à chaque poussée, ou tous les 2 temps
- Greffer l'expiration « souffler – souffler fort » dans les actions propulsives

#### EXEMPLES DE TACHES :

##### Situation 1

*But de la situation* : Prendre conscience de volume d'air dans les poumons

*Situation* : se laisser flotter après une inspiration maximale, vider l'air des poumons pour descendre au fond de la piscine, sans propulsion (adapter la profondeur), récupérer un objet, pousser sur le fond de la piscine pour remonter

*Critères de réussite* : remonter l'objet à la surface

*Variables* : varier la profondeur, chronométrer la descente,

##### Situation 2

*But de la situation* : Rythmer la respiration sur des propulsions

*Situation* :

Jambes de brasse ou bras de brasse, **inspirer** dans les phases de retour, **expirer** dans la phase de propulsion. Jambes de crawl, avec puis sans planche, **inspirer** sur 2 battements, **expirer** sur 4- 6 – 8 battements, idem avec respiration de côté. Bras de crawl et/ou nage complète : « souffler » pendant la prise d'appui ; « souffler fort » lors de la propulsion.

*Critères de réussite* : la ventilation perturbe moins la propulsion ; l'inspiration est réflexe.

*Variables* : Placer des phases de blocage de la respiration, varier les temps d'inspiration (tous les 2 ou 4 temps), utiliser le tuba (expiration forcée pour vider le tuba), jouer sur les différentes solutions expiratoires : nez, bouche, gorge.

#### INDICATEUR DE PROGRESSION :

- Organisation adaptée à la situation. Pas de perturbation de l'équilibre autour de l'axe du corps (vertical et horizontal). La ventilation favorise une propulsion plus efficace. Durée.

### 3. Les journées d'animation pluridisciplinaires

#### L'esprit des journées d'animation :

Le concept de formation de l'ENF s'appuie sur la transversalité des pratiques et des habiletés présentées dans la 1<sup>ère</sup> partie. Chaque discipline de la « Natation » apporte un des éléments essentiels à la construction du nageur. Le plus important est de mettre l'enfant en situation de transformer sa pratique.

L'enrichissement et le développement des habiletés motrices sont possibles grâce à l'utilisation des différentes activités de la Natation. C'est l'objet de la pluridisciplinarité. Nous parlerons ici de journées, et non plus de demi – journées afin de laisser à la possibilité à chaque territoire de s'organiser comme il le souhaite.

#### Les journées d'animation :

Les comités régionaux sont invités à accompagner les clubs et les départements dans la formation des éducateurs autour de la thématique de la pluridisciplinarité. Dans cette optique, il est proposé aux régions, en partenariat avec les départements, de coordonner l'organisation de plusieurs journées d'animation à vocation pluridisciplinaire. Le programme de ces journées devra permettre de développer l'ensemble des habiletés motrices contenues dans les cinq disciplines de l'ENF2 - Pass'sports de l'eau : natation course, water-polo, natation synchronisée, plongeon et nage avec palmes. Chaque club pourra également organiser des temps d'animation pluridisciplinaire en s'inspirant des fiches thématiques.

Les journées « d'ANIMATION » sont accessibles uniquement aux titulaires du test de l'ENF1 – Sauv'nage.

Le but de ces réunions réside dans la mise en place de situations permettant à chaque enfant d'exprimer ces compétences aquatiques pluridisciplinaires : par exemple une approche large des déplacements aquatiques, une maîtrise complète de l'espace aquatique... Ces réunions doivent permettre de valoriser les apprentissages pluridisciplinaires (découverts et expérimentés en club) indispensables à l'obtention du test de l'ENF2 – Pass'sports de l'eau. Chaque situation peut être composée d'un atelier « technique » de découverte ou de mise à niveau puis de l'animation sous forme de confrontation entre les nageurs.

*Nous invitons chaque comité régional à créer une commission ENF en lien direct avec l'Equipe Technique Régionale pour travailler sur la formation du nageur en prenant en compte la pluridisciplinarité (journée pluridisciplinaire) et les habiletés nécessaires pour devenir toujours meilleur nageur (journée découverte).*

*Les exemples de journées d'animation qui suivent sont des possibilités et peuvent être enrichies, transformées, adaptées en fonction des conditions locales, ou susciter la création de nouvelles journées au sein de cette commission Ecole de Natation Française.*



### Préconisation d'organisation

La Fédération Française de Natation préconise la mise en place **de 3 à 6 journées** pluridisciplinaires sur l'ensemble de la saison. Ces journées se situent en amont du test de l'ENF2 – Pass'sports de l'eau. Ci-après vous trouverez des exemples de situations pouvant inspirer les Equipes Techniques Régionales (ETR) ou Départementales (ETD) dans la construction d'un nouveau programme sportif départemental.

- *Durée des réunions* : 1h30 à 2h00
- *Temps de pratique* : le maximum pour chaque enfant
- *Pré requis de participation* : être titulaire de l'ENF1 – Sauv'nage
- *Equipes (le cas échéant)* : constituer des équipes de 2 à 6 nageurs (en fonction de l'effectif global). Les équipes peuvent être mixtes, garçons – filles, ou composées de différents clubs
- *Programme* : Il peut être composé des animations présentées dans ce document, tout en permettant aux éducateurs des départements et/ou des régions, les BF2, les CTS et les correspondants départementaux de l'ENF de créer leurs journées d'animation. Si c'est possible, un pilotage du comité régional et/ou départemental permet d'assurer la cohérence du territoire.
- *Encadrement* : composé des éducateurs présents, des officiels volontaires, la participation des stagiaires en formation BF2 est à encourager, les parents peuvent aussi participer.
- *Récompenses* : Chaque participant reçoit une récompense valorisant sa participation et l'expression de ses propres compétences.
- *Convivialité* : Le partage d'un goûter en fin de réunion est conseillé.


## Animation pluridisciplinaire n°1 adaptable selon les conditions locales

**OBJECTIF :** Déformer l'eau sans se faire déformer

**FICHES THEMATIQUES A CONSULTER:** Passer à travers l'eau / Se propulser

**HABILETES MOTRICES SOLLICITEES :** Alignement – Gainage – Equilibration– Vitesse...

**But de la situation :** Suite à une entrée dans l'eau, aller le plus loin possible sans rien faire

La situation : <i>Plonger/ Glisser en duel</i>	Dispositif matériel et humain	Les critères de réussite
<p><b>Consignes :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- Gainage 10'', pieds au sol, mains sur le plot, corps aligné, à l'horizontale ou incliné.</li> </ol>  <ol style="list-style-type: none"> <li>2- Monter sur le plot et se mettre en position de départ</li> <li>3- Au signal : plonger depuis le plot, puis glisser sans mouvement</li> </ol> <p>Faire un cycle complet des bras et se laisser glisser</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 couloir par enfant,</li> <li>- 2 encadrants (chronométrer les 10'', évaluer la distance d'arrivée en disposant des plots tous les mètres entre 5 et 10 m du mur)</li> <li>- 1 décamètre</li> </ul> <p>Mesurer les distances parcourues à partir de la tête</p> <p>Plusieurs passages par enfant</p>	<p>Aller le plus loin possible, (aller plus loin que l'autre)</p> <p>Mesurer les distances parcourues par l'équipe</p>

**VARIABLES:** le temps de gainage, la position de gainage, point d'appui du gainage, nombre d'enfants concernés, hauteur du plongeur, couloir (en largeur, ½ couloir), combiner avec d'autres déplacements.


## Animation pluridisciplinaire n°2 adaptable selon les conditions locales

**OBJECTIFS:** déformer l'eau sans se faire déformer

**FICHES THEMATIQUES A CONSULTER :** Passer à travers l'eau / se propulser

**HABILETES MOTRICES SOLLICITEES:** Alignement – Gainage – Equilibre – Vitesse...

**But de la situation :** Suite à une entrée dans l'eau plus rapide, aller le plus loin possible sans propulsion aquatique, percevoir sa vitesse de déplacement

La situation <i>Challenge du tapis</i>	Dispositif matériel et humain	Les critères de réussite
<p><b>Consignes :</b> Dérouler un tapis sur une distance de 5m L'enfant prend de l'élan, et entre dans l'eau et va le plus loin possible sans action propulsive.</p>  <p>Attention à la sécurité (courir sur les plages)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Disposer des tapis (Un par équipe) sur la plage (goulotte californienne)</li> <li>- 1 éducateur par tapis pour la sécurité</li> <li>- Disposer des plots tous les mètres à partir de 5m du mur</li> <li>- 1 éducateur mesure la distance parcourue</li> <li>- 1 décamètre</li> <li>- Mesurer les distances parcourues à partir de la tête</li> </ul> <p>Plusieurs passages par enfant</p>	<p>Aller le plus loin possible, (aller plus loin que l'autre)</p> <p>Mesurer les distances parcourues par l'équipe. Distance mesurée du mur à l'arrêt de la personne en repérant le lieu</p>
<p><b>VARIABLES:</b> pas sur le ventre (exemple se retourner sur le dos ou sur le côté pendant la coulée). Enchaînement de plongeon et déplacement (forme variable), traverser le bassin &gt; classement. Utiliser un toboggan</p>		

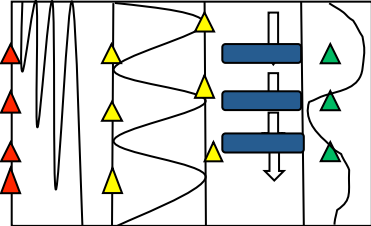
## Animation pluridisciplinaire n°3 adaptable selon les conditions locales

**OBJECTIFS :** se déplacer dans l'eau de différentes façons, adapter sa respiration

**FICHES THEMATIQUES A CONSULTER:** Se propulser / Changer de sens de déplacement / Passer à travers l'eau / Respirer.

**HABILETES MOTRICES SOLLICITEES :** Alignement – Gainage – Equilibration – Vitesse – Respiration - Rotation – Prise d'appuis...

**But de la situation :** Nager vite avec des contraintes de déplacement, d'orientation, de respiration.  
La respiration doit être au service de la tâche, et non l'inverse, elle n'est pas 1<sup>ère</sup>. Ceci ne veut pas dire qu'il ne faut pas proposer des situations aux enfants dans le cadre des séances régulières.  
Voir fiche thématique «Respirer »

La situation <i>Course navette sur la largeur du bassin</i>	Dispositif matériel et humain	Les critères de réussite
<p>Déplacement en navette, départ du mur, aller au niveau du plot N°2, revenir au niveau du plot N°1, repartir au niveau du plot N°3, et ainsi de suite jusqu'au bord opposé</p>	<p>Dans la largeur du bassin, pas de ligne d'eau, repères sur le bord du bassin si il n'y a pas de plot. 2 Encadrements pour valider l'exécution des passages au niveau des plots (ou des repères)</p>	<p>rejoindre le bord opposé le plus rapidement possible (gagner la course) et réalisant les tâches demandées</p>
<p><b>4 parcours possibles:</b></p> 	<p>1<sup>er</sup> parcours : navette avant – arrière <span style="float: right;">▲</span></p> <p>2<sup>ème</sup> parcours : Zigzag <span style="float: right;">▲</span></p> <p>3<sup>ème</sup> parcours : Passer sous des obstacles <span style="float: right;">▬</span></p> <p>4<sup>ème</sup> parcours : Slalom <span style="float: right;">▲</span></p>	
<p><b>VARIABLES:</b> Varier les types de déplacements (ventral, dorsal, costal, bras seuls, jambes seules, godilles, tête hors de l'eau, ...) ou les trajectoires (zigzag, subaquatique, contournement de repères, etc. ...) Avec des modalités ventilatoires variées et adaptées à la tâche</p>		

## Animation pluridisciplinaire n°4 adaptable selon les conditions locales

**OBJECTIF :** Maîtriser son corps dans l'espace, se repérer et découvrir les différents axes de rotation

**FICHES THEMATIQUES A CONSULTER:** Les Rotations : « hors de l'eau »

**HABILETES MOTRICES SOLLICITEES :** Alignement – Gainage – Equilibre – Déséquilibre - Vitesse – rotation – prise d'appuis... repérage, enchaînement

**But de la situation :** Réaliser un maximum de roulades dans un espace contraint

La situation <i>Faire des roulades</i>	Dispositif matériel et humain	Les critères de réussite
1- Défi 1 <sup>er</sup> niveau : sur une zone avec tapis de 10 à 15m, faire des roulades 2- Défi 2 <sup>ème</sup> niveau : sur une zone avec tapis de 10 à 15m, faire des roulades, se relever à la dernière. 3- Défi 3 <sup>ème</sup> niveau: idem en rotation arrière 4- Défi 4 <sup>ème</sup> niveau: idem en costale (corps en extension) mains au-dessus de la tête (position flèche)	Plage piscine, tapis déroulé sur la distance choisie. Vérifier qu'il n'y ait pas d'espace entre les tapis. 1 Encadrement, pour valider l'exécution des rotations. 1 Encadrement pour la sécurité (parer les roulades)	faire le maximum de roulades sur la distance  faire le maximum de roulades sur la distance, en se relevant sans l'aide de mains à la dernière roulade.

**VARIABLES:**

Faire varier le nombre de roulades sur la distance. (en imposer un nombre maximum sur la distance)

- Allongement de la distance de roulade, ou bien en demander le plus possible.

Varié la hauteur de la rotation pendant l'enchaînement. (ex : roulade normale au sol – roulade surélevée 2 planches – roulade normale au sol – roulade surélevée 3 planches ...). - - Muni d'un tuba frontal, dans l'eau (largeur de la piscine), à l'issue d'une poussée je me laisse glisser le plus loin possible. Si je n'ai plus de vitesse, je réalise une rotation rapide qui doit me permettre de recréer un déplacement et un temps de glisse, ... jusqu'au mur opposé. Le critère de réussite est de réaliser le moins de rotation pour arriver à l'extrémité opposée.

- Possibilité de chronométrer le parcours.
- Réaliser sous forme de duel d'équipe sur les différentes formes de parcours.
- Parcours : enchaîner 3 types de roulade : 1. Roulade sur un tapis au bord, 2. Roulade départ du bord, arrivée dans l'eau, 3. Roulade en nageant
- Parcours aquatique composé de différents types de roulades

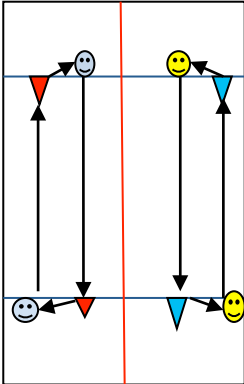
## Animation pluridisciplinaire n°5 adaptable selon les conditions locales

**OBJECTIF :** Changer de direction, changer d'appuis, se diriger, se repérer

**FICHES THEMATIQUES A CONSULTER:** Se propulser

**HABILETES MOTRICES SOLLICITEES :** se repérer, repérer, détente, enchaînement coordination, appuis

**But de la situation :** Se déplacer le plus vite possible avec différentes contraintes

<p style="text-align: center;"><b>La situation</b> <i>Challenge du drapeau</i></p>	<p style="text-align: center;"><b>Dispositif matériel et humain</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Les critères de réussite</b></p>
<p><i>Deux équipes sont au départ :</i> Se déplacer sur une distance de 15m et aller frapper un objet accroché à la corde des fanions des virages (à 5m du bord du bassin). Le départ est simultané des deux côtés, à la verticale des fanions de virage. (un nageur par équipe, prend le départ) Passage de relais entre les nageurs de chaque équipe, par touche de la main visible hors de l'eau</p>	<p>Le nombre d'équipiers par équipe est un nombre pair. 1 évaluateur par équipe. 1 chronomètre</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>1- Défi 1<sup>er</sup> niveau : compter le nombre de passages en 5minutes 2- Défi 2<sup>ème</sup> niveau : nombre de passages en 5 minutes avec synchronisation des touches d'objet.  Les 2 participants de la même équipe s'organisent pour synchroniser la touche des objets. Dans ce cas ce n'est pas temps qui est pris en compte mais la réussite de la tâche et le nombre de touches. Avec ou sans relais.</p>

**VARIABLES:**

Varier les modes de déplacement et les trajectoires de déplacements (godilles, canoë, position dorsale les pieds en premier, en zigzag, les yeux fermés et guidés par un coéquipier, avec des rotations.

## Animation pluridisciplinaire n°6 adaptable selon les conditions locales

**OBJECTIF :** Maîtriser l'espace collectif, Maîtriser collectivement l'espace

**FICHES THEMATIQUES A CONSULTER:** Se propulser/ Se stabiliser / Les rotations / La respiration

**HABILETES MOTRICES SOLLICITEES :** se repérer, repérer, détente, enchaînement, le blocage respiratoire

**But de la situation :** Immerger, accompagner et lancer un objet

La situation <i>Challenge du flotteur</i>	Dispositif matériel et humain	Les critères de réussite
<p>Transporter le plus vite possible un objet d'un point à un autre, en passant sous l'eau et le renvoyer à l'équipier suivant</p> <p>2 équipes au départ composées de 3 à 4 enfants</p> <p>Sur une distance de 10m et sur un temps d'environ 5 minutes (ou plus), chaque enfant s'organise pour faire passer successivement un objet dans un cerceau immergé à 1,80m de profondeur, émerge avec cet objet qu'il renvoie par-dessus un obstacle (par exemple la corde des virages) à l'équipier suivant en attente au mur. Dès que l'objet arrive en surface il est autorisé à aller le récupérer.</p>	<p><b>Matériel nécessaire :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- un flotteur d'une ancienne ceinture devenue inutile. Ou un petit ballon</li> <li>2- Un cerceau lesté placé verticalement</li> <li>3- Un obstacle en hauteur matérialisé</li> </ol> <p>1 encadrant par équipe</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1- Défi 1<sup>er</sup> niveau : Nombre d'aller - retour dans une équipe sur un temps donné, ou mesurer le temps pour un nombre de parcours</li> <li>2- Défi 2<sup>ème</sup> niveau : un ballon de water-polo petite taille (vert) ou flotteur adapté à l'âge des enfants</li> <li>3- faire parcourir la plus grande distance possible à l'objet.</li> </ol>

**VARIABLES:** dès que l'objet arrive en surface n'importe quel équipier est autorisé à aller sur la balle, Variation de la profondeur, taille du cerceau (influence sur la respiration et l'apnée), de la taille du flotteur

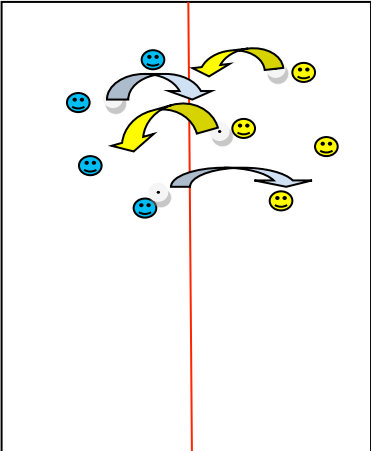
## Animation pluridisciplinaire n°7 adaptable selon les conditions locales

**OBJECTIF :** Maîtriser l'espace collectif, se repérer

**FICHES THEMATIQUES A CONSULTER :** Se propulser / Se stabiliser

**HABILETES MOTRICES SOLLICITEES :** Repères, appuis, enchaînement, gainage, détente, respiration

**But de la situation :** envoyer un maximum de balles sur une cible dans un minimum de temps

<p style="text-align: center;"><b>La situation</b> <i>La balle brûlante</i></p>	<p style="text-align: center;"><b>Dispositif matériel et humain</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Les critères de réussite</b></p>
<p>Renvoyer le plus vite possible les balles dans le camp adverse</p> <p>Deux équipes de 4 enfants. Un ballon pour chaque joueur.</p> <p>Temps de jeu de 4 périodes de 2 minutes.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1- matérialiser la séparation des 2 camps adverses</li> <li>2- 2 évaluateurs dont 1 chronométreur</li> <li>3- 8 balles minimum</li> </ol> <div style="text-align: center;">  </div>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1- au bout de deux minutes, l'équipe qui a le moins de ballon dans son camp a gagné.</li> </ol>

**VARIABLES:** Faire varier la surface d'occupation des deux camps dans le bassin.  
Faire varier le nombre de ballons par équipe.



**Animation pluridisciplinaire n°8**  
adaptable selon les conditions locales

**OBJECTIF** : Se déplacer le plus vite possible

**FICHES THEMATIQUES A CONSULTER** : toutes

**HABILETES MOTRICES SOLLICITEES** : prise d'appuis, équilibre, respiration, alignement gainage, équilibre, vitesse

**But de la situation** : Se déplacer dans différents styles de nage, ou de mode de déplacement (nages hybrides), le plus vite possible

<p align="center"><b>La situation</b> <i>Les australiennes</i></p>	<p align="center"><b>Dispositif matériel et humain</b></p>	<p align="center"><b>Les critères de réussite</b></p>
<p>Courses en ligne, par équipe</p>	<p>Largeur de piscine sans ligne d'eau. Différencier les équipes (couleur de bonnet) Plusieurs juges sur la ligne d'arrivée</p>	<p>Pas d'élimination. L'équipe marque des points quand tous les nageurs sont sortis de l'eau. EX : Si 5 équipes : 1<sup>ère</sup> 5 points 2<sup>ème</sup> 4 points ..... 5<sup>ème</sup> 1 point</p>

**VARIABLES**: toutes formes de déplacement, ajouter des contraintes (utilisation et transport de matériel, entrée dans l'eau, respiration...)

## 4. Les journées découvertes types

### L'esprit des journées découvertes

Les journées découvertes, comme les journées d'animation, doivent permettre **aux régions et départements ou aux clubs** de proposer aux publics des écoles de natation un programme de regroupements de nageurs avec des objectifs techniques et pédagogiques, favorables, à leur formation de Nageur.

Si le test de l'ENF 3 – Pass'compétition doit marquer l'entrée du nageur dans les différents programmes fédéraux de compétition, l'acquisition progressive de compétences spécifiques à celle-ci doit se faire en amont. Les journées découvertes peuvent orienter l'entraînement de tous les jours, en essayant d'identifier les points techniques qui semblent indispensables à la progression future du compétiteur.

Ces temps de rencontre dans les régions, les départements ou entre les clubs doivent avant tout être des moments conviviaux, différents du modèle « compétition FINA », où la confrontation proposée doit donner aux enfants le goût de la confrontation aux autres, en leur proposant des modalités techniques formatives, pour aborder les échéances suivantes avec le maximum de chances de réussite. C'est pourquoi, les journées découvertes ne sont pas nécessairement encadrées par des officiels de la discipline : pas besoin d'un jury conforme aux exigences FINA puisqu'il ne s'agit pas de compétitions ! Il est fortement recommandé d'impliquer les stagiaires en formation BF2 pluridisciplinaire à option dans l'organisation de ces journées et/ou les BF3 de la spécialité.

### Les journées découvertes :

Les comités régionaux et/ou départementaux pourront proposer la mise en œuvre de journées « DECOUVERTE » ayant pour objectif de poursuivre la formation du nageur en vue de l'obtention du test de l'ENF3 – Pass'compétition dans une discipline et en vue de la participation aux premières pratiques compétitives. Les journées découvertes sont accessibles uniquement aux titulaires du test de l'ENF2 – Pass'sports de l'eau. Chaque club pourra également organiser des temps de découverte en s'inspirant des fiches thématiques en lien avec les comités départementaux et les comités régionaux.

*Nous invitons chaque comité régional à créer une commission ENF en lien direct avec l'Equipe Technique Régionale pour travailler sur la formation du nageur en prenant en compte la pluridisciplinarité (journée pluridisciplinaire) et les habiletés nécessaires pour devenir toujours meilleur nageur (journée découverte).*

*Les exemples de journées découvertes qui suivent sont des possibilités et peuvent être enrichies, transformées, adaptées en fonction des conditions locales, ou susciter la création de nouvelles journées au sein de cette commission Ecole de Natation Française.*

### **Préconisation d'organisation :**

La Fédération Française de Natation préconise la mise en place **de 3 à 6 journées** découvertes sur l'ensemble de la saison. Ces journées se situent en amont du test de l'ENF3 – Pass'compétition. Ci-après vous trouverez des exemples de situations pouvant inspirer les Equipes Techniques Régionales (ETR) ou Départementales (ETD) dans la construction d'un nouveau programme sportif territorial.

**Dans l'idéal il serait pertinent d'organiser des journées découvertes reprenant différents ateliers proposés ci après par les disciplines. Cela permettrait à chacun de vivre différentes expériences de multisports au cours de ces rencontres.**

- *Durée des réunions* : environ 2h00
- *Temps de pratique* : le maximum pour chaque enfant
- *Pré requis de participation* : être titulaire de l'ENF2 – Pass'sports de l'eau
- *Equipes (le cas échéant)* : constituer des équipes de 2 à 6 nageurs (en fonction de l'effectif global). Les équipes peuvent être mixtes, garçons – filles, ou composées de différents clubs
- *Programme* : Il peut être composé des animations présentées dans ce document en fonction des disciplines, tout en permettant aux éducateurs des départements et/ou des régions, les BF2, les CTS et les correspondants départementaux de l'ENF de créer leurs journées découvertes. Si c'est possible, un pilotage du comité régional et/ou départemental permet d'assurer la cohérence du territoire.
- *Encadrement* : composé des éducateurs présents, des officiels volontaires, la participation des stagiaires en formation BF2 est à encourager, les parents peuvent aussi participer.
- *Récompenses* : Chaque participant reçoit une récompense valorisant sa participation et l'expression de ses propres compétences.
- *Convivialité* : Le partage d'un goûter en fin de réunion est conseillé.

## 4.1 Les journées découvertes Natation Course

*Proposition du groupe de travail*

**Natation Course** : Au programme de ces types de journées découvertes, plusieurs éléments possibles - non classés par ordre d'importance.

Trois grands domaines peuvent composer les journées découvertes en natation course – chacun s'organiserà, s'adaptera et créera en fonction des besoins locaux et des collaboration technique définies au sein de l'Equipe Technique Régionale.

### A- Des épreuves individuelles

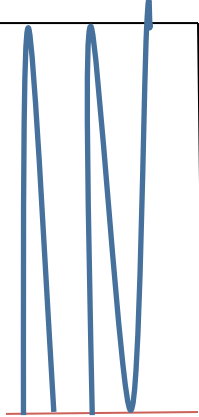
- Organisation de 25m dans les spécialités.
- Varier les départs (plongeon, saut, dans l'eau, avant, arrière etc...).
- Varier les modes de déplacements (Papillon, Dos, Brasse, Crawl, etc..).
- Varier les objectifs (aller le plus vite possible, aller le plus loin possible, aller le plus... etc).
- Varier les distances et profiter du caractère non compétitif de la journée pour expérimenter des épreuves inédites (75m, largeur de bassin, 15m, épreuves de durée etc...).
- Favoriser la création et l'expression de chaque participant.

6 possibilités de composition de journées découvertes non exhaustives : utilisation du bassin dans la longueur avec différentes possibilités

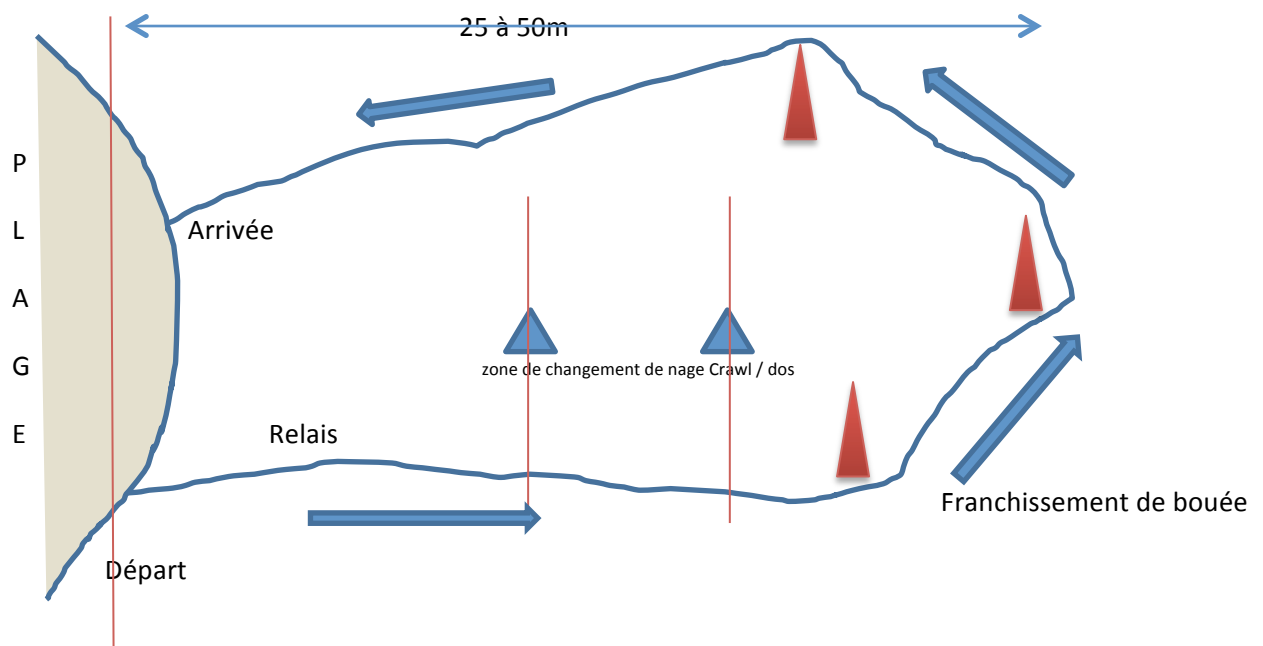
	5m	7m	10m	5m
<b>1<sup>ère</sup> possibilité</b> :	25m départ plongé : franchir une distance sous l'eau + contraintes de ventilation + chrono			
<b>2<sup>ème</sup> possibilité</b> :	25m départ plongé ; nage en papillon avec contraintes règlementaires + chrono			
<b>3<sup>ème</sup> possibilité</b> :	25m départ de dos, franchir une distance sous l'eau, contraintes techniques à définir			
<b>4<sup>ème</sup> possibilité</b> :	25m départ plongé en brasse, avec contraintes réglementaires			
	Fixer un nb de mouvements : 5-6-8- ? Temps + 1'' par mouvement au-dessus du nombre fixé			
<b>5<sup>ème</sup> possibilité</b> :	Une épreuve de durée (6' à 12' ... longueurs de 25m,)			
	<b>Des contraintes</b> : Pas d'arrêt aux virages distance de coulées (3-5m à la tête), respiration régulière sans regarder devant :(validé ou non validé)			
<b>6<sup>ème</sup> possibilité</b> :	Enchaîner 2 tâches de l'ENF3 - Pass'compétition, sur 50m. Crawl/dos ; brasse/crawl ; ..			

## B- Des épreuves collectives (dont Eau Libre)

L'organisation de relais, de matches, ... sont possible. Voici 5 possibilités de composition de journées découvertes non exhaustives : utilisation du bassin dans la largeur avec différentes possibilités

<p><b>1<sup>ère</sup> possibilité</b> : des équipes de 2 nageurs <b>1</b> : bras de Crawl, <b>2</b> : se laisse tracter sans aider (pas de battement), et sans gêner son partenaire, Changer toutes les largeurs</p> <p><b>2<sup>ème</sup> possibilité</b> : en relais en ondulations avec un nombre d'inspiration fixé (1-2-3 ?)</p> <p><b>3<sup>ème</sup> possibilité</b> : en relais, crawl ou dos avec une distance (5 -7m) à franchir sous l'eau</p>	<p><b>4<sup>ème</sup> possibilité</b> : des courses individuelles, partir du milieu de la piscine, revenir au milieu.</p> <p>Fixer des contraintes de nages de virages, ... Variante : 3 largeurs avec sortie de l'eau</p> 	<p><b>5<sup>è</sup> possibilité</b>: des tâches de l'ENF 3 - Pass'compétition à combiner sur la largeur. Objectif : faire dans les dernières journées, les 4 nages, dans l'esprit du test.</p>
---	--	--

**Une situation en lien avec l'eau libre.** Si possible une journée découverte en milieu naturel en fin de saison. Des animations pourraient être proposées à cette occasion, combiner avec du Water-Polo, des courses, du sauvetage, ...



### **C Des épreuves techniques**

Evaluer les capacités techniques (préalablement définie en ETR) sur les éléments suivant : les départs, les virages, les coulées, les temps de nage en lien avec les aspects règlementaires. Il est possible de formaliser différentes évaluations, corrélées éventuellement à des chronos

- Départ plongé, exemple de points techniques pouvant être évalués : prise d'élan, coordination bras jambes, la poussée au plot, entrée dans l'eau axée sans éclaboussures, l'alignement dans l'eau et le maintien de la position du corps, la reprise de nage, etc...L'impulsion des jambes peut être coordonnée avec un mouliné de bras (type prise de relais). La position type « Grab Start » doit être motivée par une prise du plot avec les mains et aider le nageur à aller vers l'avant
- Technique de déplacement: la position de la tête, l'alignement du corps, les actions propulsives, la ventilation etc... (Parcours jambes seules dans les 4 nages avec des contraintes respiratoires (sur la distance, rythmées sur les mouvements, ...)
- Technique de virage: à la main, culbute etc... quels sont les points fondamentaux en lien avec le virage ? Dans quelles nages ? Quel rapport au règlement ?

### **Autres possibilités et création que vous pouvez mettre en œuvre sur ces journées découvertes**

- Pour la NC, un rapprochement avec l'EL est encouragé, ce qui doit permettre également de développer les compétences liées à l'EL. Une journée en fin de saison en milieu naturel peut être proposée,
- Proposer des formes d'animation (relais, parcours à plusieurs, australiennes, ...), valoriser la confrontation,
- Faire ressortir des éléments posturaux largement partagés (position de la tête, alignement segmentaire, ...)
- Faire ressortir des éléments fonctionnels sur une respiration adaptée : apnée, régularité des échanges, rythme respiratoire, ...
- Proposer un atelier vidéo pour sensibiliser sur la façon de faire, interroger les enfants sur la solution employée, éviter le descriptif par l'entraîneur, analyser le fonctionnement du nageur,
- Introduire l'ENF3 – pass'compétition, en en dégageant des éléments : départ plus ondulations dans la coulée et reprise de nage, virages papillon dos, coulée de dos avec Reprise de Nage battements ou ondulations et battements, virages dos brasse, coulée de brasse complète, virage brasse crawl, coulée crawl avec RN battements ou ondulations et battements, ...
- Parcours dans les 4 nages en largeur, par nage, 2 nages, en nage complète, ...
- Des 25m dans chaque nage avec des exigences de départ, coulée,) voire de virages pour des épreuves disputées dans la largeur de la piscine (2\*12,5m ou 2\*15m)
- Des parcours en Nage Complète avec des exigences respiratoires
- Des parcours 2 nages, avec des contraintes de virage, de coulée. La forme peut être individuelle ou par équipe (relais). La confrontation peut se faire à partir du temps réalisé (vitesse) pondéré par la réalisation de la tâche (temps + points de réalisation)
- Des parcours faisant ressortir des points de règlements (exemple : coulée de brasse, virage papillon – dos, ...)
- Mouvements symétriques en papillon ou en brasse, ...)
- Des épreuves : réaliser un parcours de durée sans s'arrêter, avec une respiration régulière.
- Etc ...

## 4.2 Les journées découvertes Water Polo

*Proposition de M. Julien Issoulié – directeur du Water Polo*

Le Polonat est une épreuve d'animation et de promotion à vocation transversale destinée à être insérée dans les programmes de développement initiés par les comités départementaux, régionaux et les zones de la Fédération Française de Natation. Par ailleurs, il ne s'agit pas de proposer un quelconque championnat qui perdrait alors son caractère promotionnel.

**Pré requis de participation :** Etre titulaire du test de l'ENF2 – Pass'sports de l'eau.

Il n'y a pas d'obligation de pass'compétition Water-Polo et/ou pass'compétition Natation course pour y participer. Au cours de la journée il est possible d'organiser une session du test de l'ENF3 – Pass'compétition WP et/ou NC sous la responsabilité du comité régional et conformément aux règlements en vigueur.

Pour valoriser cette manifestation et permettre une participation du plus grand nombre de jeunes nageurs, les comités régionaux sont incités à proposer ces journées d'animations prioritairement sur une date régionale bloquée et plutôt au cours du premier trimestre de la saison sportive.

Le Polonat s'adresse à la catégorie 11 ans et moins filles et garçons titulaire de l'ENF2 – Pass'sports de l'eau. Le responsable départemental, régional ou de la zone est chargé de l'organisation des compétitions et de la promotion des épreuves de Polonat sur son territoire.

A l'issue de l'organisation, un compte rendu doit être envoyé au Département du Water-Polo [waterpolo@ffnatation.fr](mailto:waterpolo@ffnatation.fr) (effectifs, déroulements, bilan...)

Le Polonat est une épreuve d'animation réunissant natation de course et mini-polo, qui se pratique par équipes de six (6) pouvant être mixtes.

**L'épreuve de natation** comporte deux relais :

- 6 x 100 m 4 nages ; 6 x 50 m nage libre.

Le classement de l'épreuve s'effectue par addition des temps des deux relais. Le nombre de points de l'épreuve est fixé par le nombre d'équipes participant à cette compétition. Le nombre de points diminuera de deux en deux pendant la première moitié du classement, puis de un en un jusqu'au dernier du classement.

Chaque équipe doit présenter un jeune chronométreur.

**L'épreuve de mini-polo** se déroule sous forme d'un tournoi qui a pour principes :

- chaque équipe joue le même nombre de matchs ;
- chaque équipe peut présenter un jeune arbitre ;
- L'arbitrage est coordonné par le référent water polo du territoire, qui constituera son équipe pour cette animation ;
- le règlement du jeu est celui du mini-polo (voir ci-dessous).

Le mini-polo se joue avec des règles simples et adaptées, à savoir :

- Article 1 : équipes composées de sept (7) joueurs dont un remplaçant et un gardien muni d'un bonnet rouge.
- Article 2 : Dans l'idéal, les conditions matérielles sont les suivantes : champ de jeu : longueur comprise entre 15 m et 20 m ; dimensions des buts : 2,15 m x 0,75 m ; ballon de type 3 (Kids).
- Article 3 : le ballon peut être contrôlé à deux mains, mais doit être lancé à une seule main. Le ballon ne doit pas être complètement immergé.
- Article 4 : le « droit de charge » est aménagé sur le porteur de balle ; l'adversaire peut lui prendre le ballon sans toucher une quelconque partie du corps.
- Article 5 : le « droit de charge » est supprimé sur le gardien.
- Article 6 : le joueur qui tire, coule ou pousse un adversaire sans ballon est sanctionné d'une faute simple s'il est attaquant.
- Article 7 : le joueur défenseur qui tire, coule ou pousse un adversaire sans ballon est sanctionné d'une faute grave qui peut être une exclusion ou un penalty, en cas de danger de but. Le joueur exclu ne pourra rentrer que si son équipe récupère la balle.
- Article 8 : les coups francs directs ne sont pas autorisés.
- Article 9 : la règle des « 2 mètres » n'existe pas.
- Article 10 : un match se déroule en deux périodes de cinq (5) minutes de jeu effectif, séparées de deux (2) minutes de repos.
- - Article 11 : il n'y a de décompte du temps de possession continue de la balle (30 secondes).
- Article 12 : pas de match nul ; en cas d'égalité, repos de deux (2) minutes, puis « mort subite ».
- Article 13 : un match gagné rapporte 3 points, un match perdu 1 point.

Le jeu de mini-polo définit un cadre dans lequel des adaptations peuvent être apportées, selon le niveau de pratique, l'âge ou la capacité de déplacement des participants.

Le classement final du Polonat s'effectue par addition des points obtenus dans les deux épreuves. En cas d'égalité, le temps résultant de l'addition des deux relais servira à départager les ex aequo.



## 4.3 Les journées découvertes Natation Synchronisée

*Proposition de Mme Sylvie Neuville – directrice de la Natation Synchronisée*

**1 - Un parcours à sec** qui représente un travail spécifique au sol comprenant les notions de tonicité, de maintien, de vitesse, de prolongement, de coordination et de souplesse.

Ce parcours peut être réalisé sur une plage de piscine, mais un sol plus adapté reste préconisé. L'utilisation d'un tapis de gymnastique est obligatoire pour la réalisation de certains éléments.

**Les éléments à réaliser dans l'enchaînement sont :**

- Un trépied (possibilité d'être proche d'un mur et d'une aide pour placer les pieds), suivi d'une roulade avant (se redresser sans poser les mains au sol), puis prendre une position « départ ». Effectuer la marche « Poule », puis alterner avec groupé/tendu.
- Prendre ensuite une position carpé, suivi d'une fermeture tronc/jambes et ouverture faciale.
- Se redresser en prenant une position groupé sur ½ pointes, saut vertical puis posture de « l'Arbre ».
- Marche tendue sur ½ pointes, levés/baissés rapides sur ½ pointes. Enchaîner avec une roue.
- Prendre une position allongée avec les 2 jambes pliées, puis pré pont. Reprendre la position allongée puis ballet leg, levés de fesses et battements enchaînés au sol
- Se redresser pour prendre une position carpé, puis prendre une position équilibre fessier
- Enchaîner avec un gainage côté et un gainage ventre.
- Finir par un grand écart gauche suivi d'une rotation du corps en appui avec les bras au sol, puis d'un grand écart droit.
- Terminer le parcours par des pas de samba et une position « de fin ».

**2 - Un parcours propulsion technique** comprenant deux parcours de 25 m contenant 4 déplacements de bases différents. Tirage au sort d'un des parcours sera effectué et le port des lunettes est autorisé.

Descriptif :

- Parcours 1 : 12m50 canoë / 12m50 rétro (moitié d'un côté et moitié de l'autre) / 12m50 torpille dorsale par la tête / 12m50 godille par la tête.
- Parcours 2 : 12m50 rétro (moitié d'un côté et moitié de l'autre) / 12m50 moulin à eau / 12m50 godille par les pieds / 12m50 torpille dorsale par les pieds.

**3 - Un parcours propulsion ballet : ce parcours est le pass'compétition**

**4 – Une épreuve technique** comprenant 2 groupes de 4 éléments. Tirage au sort d'un groupe sera effectué et le port des lunettes est autorisé.

- **Groupe 1** : Fin du bourgeon, Position Ballet leg, Saut périlleux arrière groupé et Prise de position carpée avant
- **Groupe 2** : Position Verticale, Position Flamenco, Sortie promenade avant et Prise de position carpée arrière

## 4.4 Les journées découvertes Plongeon

*Proposition de M. Gilles Emptoz Lacote – directeur du Plongeon*

### EXERCICES A SEC. (A REALISER AU BORD DU BASSIN SUR DES TAPIS)

- Etre capable de faire sans saut des cercles de bras vers l'arrière enchaînés
- Etre capable de faire des cercles de bras vers l'arrière et en même temps des flexions de jambes sans saut
- Enchaîner sur place des sauts du type temps de cheville avec les mains sur les hanches pour bien sentir le gainage du corps.
- Enchaîner sur place des sauts du type temps de cheville avec les mains derrière la tête pour bien sentir le gainage du corps.
- Enchaîner sur place des flexions extension avec les mains sur les hanches. Puis avec les mains derrière la tête.
- Enchaîner sur place un cercle de bras vers l'arrière et une flexion extension.
- Etre capable de faire au sol sur tapis un enchaînement de 3 roulades avant.
- Etre capable de faire au sol sur tapis un enchaînement de 3 roulades avant sur la distance la plus longue possible.
- Etre capable de faire au sol sur tapis un enchaînement de 3 roulades avant sur la distance la plus courte possible.
- Etre capable de faire une roulade avant sur la distance la plus longue possible et de se relever sans les mains.
- De la position debout, être capable de faire une roulade et de se relever sans les mains.
- Etre capable de faire une roulade par-dessus un objet en faisant varier la taille de l'objet sur la longueur mais aussi sur la hauteur.
- Enchaîner sur place des sauts du type temps de cheville avec les mains sur les hanches pour bien sentir le gainage du corps.
- Enchaîner sur place des sauts du type temps de cheville avec les mains derrière la tête pour bien sentir le gainage du corps.
- Etre capable de faire un saut avec ½ tour départ arrêté.
- Etre capable de faire 2 sauts du type temps de cheville ½ tour, 2 saut en arrière ½ tour et ainsi de suite. (sous forme de suite)

### EXERCICES DANS L'EAU - Espace avant

- Etre capable de faire au bord de l'eau un saut par les pieds en gardant les bras au dessus de la tête.
- Etre capable de faire au bord de l'eau un saut par les pieds avec un cercle de bras vers l'arrière avant le saut.
- Etre capable de faire au bord de l'eau un saut par les pieds avec deux cercles de bras vers l'arrière avant le saut.
- Etre capable de faire au bord de l'eau un saut par les pieds en gardant les bras en haut et en réalisant après le saut une position groupée pour arriver debout dans l'eau.
- Etre capable de faire un saut le plus loin possible en arrivant par les pieds.
- A partir d'une position carpée debout bras derrière la tête, se laisser tomber vers l'avant en gardant les jambes tendues. Toucher le fond du bassin. (Attention à la profondeur)
- A partir de la position groupée accroupie, bras derrière la tête, faire une impulsion jambes puis rentrer dans l'eau par la tête.
- A partir de la position groupée bras derrière la tête, faire une impulsion jambes en passant au dessus d'un objet, une perche par exemple, puis rentrer dans l'eau par la tête.

## EXERCICES DANS L'EAU - Espace arrière

- A partir d'une position groupée en boule, mains sur les tibias, se laisser tomber en boule dans l'eau.
- A partir d'une position carpée fermée, mains sur les pieds, se laisser tomber dans l'eau pour arriver sur les fesses.
- A partir d'une position de départ dans l'eau, mains sur la barre de départ ou dans la goulotte, corps en flexion complète, pieds contre le mur. Pousser sur les jambes en jetant les bras tendus vers l'arrière et en tirant la tête pour faire un tour complet sous l'eau.

## 5. Les Annexes

## Annexe 1 exemples de ½ journées d'animation

Gaëlle DUTHEIL Comité Départemental de la Haute Vienne (Comite Du Limousin)

<b>1<sup>ère</sup> ½ journée de découverte des activités de la Natation</b>				<b>EXTRANAT</b>
	<b>Programme d'Animation</b>			<b>4X25m</b>
	<b>Dimanche 22 décembre 2013</b> APRES-MIDI OP 14h – DE 14h15		<b>Limoges St Lazare</b>	
	<b>Titulaires du test ENF1 - Sauv'nage</b>			
	<b>Droits d'engagement : 2 euros par nageur, pour la ½ journée</b>			
	<b>Date limite des engagements sur <a href="mailto:cd87natation.competition@gmail.com">cd87natation.competition@gmail.com</a> : mardi 17/12/13 avant 23h 59</b> <b>Date limite des forfaits sur <a href="mailto:cd87natation.competition@gmail.com">cd87natation.competition@gmail.com</a> : jeudi 19/12/13 avant 23 h 59</b>			

### Règlement :

Cette ½ journée d'animation est ouverte aux avenirs (enfants nés en 2005 et après) et aux poussins (enfants nés en 2004).

*Les enfants nés en 2003 peuvent se diriger vers une pratique compétitive car ils ne sont pas soumis aux règles de l'ENF. Si leur niveau ne le permet pas ils peuvent participer à ces journées d'animations.*

### Détail des animations

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 programme de ces demi-journées devra permettre de développer l'ensemble des habiletés motrices contenues dans les cinq disciplines de l'ENF2 - Pass'sports de l'eau : natation course, water-polo, natation synchronisée, plongeon et nage avec palmes. (voir thèmes abordés au cours des 3 ½ journées).

Ces réunions se substituent aux compétitions disciplinaires classiques, mais elles gardent l'esprit de confrontation. Ces réunions doivent permettre de valoriser les apprentissages pluridisciplinaires (ayant été découverts et expérimentés en club) indispensables à l'obtention du Pass'sports de l'eau.

#### Thèmes abordés :

- |  |                   |                     |                       |
|--|-------------------|---------------------|-----------------------|
| 1/ les entrées dans l'eau                | 2/ les équilibres | 3/ les déplacements | 4/ les rotations      |
| 5/ les repères                           | 6/ la respiration | 7/ l'alignement     | 8/ le gainage         |
| 9/ la détente                            | 10/ les appuis    | 11/ la coordination | 12/ les enchaînements |
| 13/ la perception de son schéma corporel |                   |                     |                       |

**Engagements** : sous forme de tableau Excel avec NOM et Prénoms, Clubs, date de naissance, N° de licence.

**Equipes** : composées sur place pouvant aller de 4 à 8 enfants, possibilité de mixité entre filles et garçons et entre clubs si besoin.

### Jury au minimum

- 2 officiels
- 4 éducateurs
- Entre 4 et 8 BF1 ou stagiaires BF2 ou parents (1 ou 2 par club)

**Récompense + un goûter** : Un classement des équipes sera donné et chaque enfant recevra une médaille.

14 rue Scandicci – 93508 PANTIN Cedex  
Tél. 01 41 83 87 70 – Fax. 01 41 83 87 69  
E-mail : [ffn@ffnatation.fr](mailto:ffn@ffnatation.fr)

**PROGRAMME**      3 TEMPS : 1/ hors de l'eau : 15'/20'    2/ dans l'eau épreuves individuelles : 30'/ 35'  
3/ dans l'eau épreuves collectives : 30' / 35'

Systeme de points : 10 points maxi par atelier et par nageur.

**1/HORS DE L'EAU : 2 ATELIERS 4 LIEUX 14H15/14H35**      4 ou 8 équipes : 1 ou 2 équipes par lieu

1)	tenue sur fitball ou <b>gainage</b> sur les coudes	Tenir 5 secondes	2 points
	OU.....	Tenir 10 secondes	4 points
	<b>+SAUT</b> demi tour		1 point
	OU SAUT 2 demi-tours enchaînés		2 points
	<b>+roulade</b> avant		1 point
	OU roulade avant par-dessus un obstacle		2 points
2)	<b>présentation</b> pendant 5 secondes		2 points
	<b>+Tenue en équilibre</b> sur jambe gauche en flamant rose* mains hanches		1 point
	OU ..... mains flèche		2 points
	<b>+Tenue en équilibre</b> sur jambe droite en flamant rose mains hanches		1 point
	OU..... mains flèche		2 points
	<b>+Saut extension</b> mains cuisses		2 points
	<b>+Saut extension</b> flèche		2 points

**2/DANS L'EAU épreuves individuelles : 4 ATELIERS 14H40/15H10**      4 ou 8 équipes : 1 ou 2 équipes par atelier

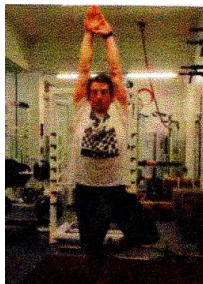
3)	<b>concours d'entrées dans l'eau</b>		
	<b>saut</b> droit bouteille      premier cerceau (contre le bord)		1 points
	OU.....      deuxième cerceau (un peu plus loin)		2 points
	<b>+Roulade</b> avant		2 points
	<b>+Chute</b> arrière		2 points
	<b>+Plongeon</b> genou a terre		1 point
	OU .....      Debout bras au dessus de la tête en flèche		2 points
	<b>+Plongeon</b> Debout bras aux cuisses		2 points
4)	<b>PARCOURS VENTRAL</b>		
	nage jambes seules		1 point
	OU nage bras et jambes		2 points
	+passage sous la ligne		2 points
	+passage dans le 1 <sup>er</sup> cerceau immergé		2 points
	+passage dans le 2 <sup>ème</sup> cerceau immergé		2 points
	+ramassage d'objet immergé autour perche      avec aide perche		1 point
	OU .....      sans aide perche		2 points
5)	<b>PARCOURS DORSAL</b>		
	nager sur le dos jambes seules jusqu'à la balise, se retourner		1 point
	OU      bras et jambes...		2 points
	+passer sous la ligne		2 points
	+passer dans le cerceau		2 points
	+tenir 5 '' en surface en position verticale dans le cerceau		2 points
	+terminer en godille par la tête		2 points
6)	<b>CONCOURS DE GLISSEES</b>		
	<b>Sur le ventre</b> mains cuisses 5 plots à dépasser		0,5 points par plot
	OU      position flèche		1 point par plot
	<b>+Sur le dos</b> mains cuisses 5 plots à dépasser		0,5 points par plot
	OU      position flèche		1 point par plot

**3/ DANS L'EAU épreuves collectives : 2 ATELIERS 15H15/15H45**      4 équipes : 2 équipes par atelier

7)	<b>Balle brûlante*</b>	5 manches de 2 ou 3 min	2 points par manche
8)	<b>chasse aux trésors*</b>	5 manches de 2 ou 3 min	2 points par manche

## EXPLICATIONS ET ORGANISATION

### FLAMANT ROSE :



**BALLE BRULANTE :** 2 camps séparés par une ligne d'eau, une équipe dans chaque camp avec le même nombre de ballons par équipe.

L'objectif est d'avoir le moins de ballons possible dans son camp au bout de 2 ou 3 minutes en les renvoyant dans le camp adverse.

**CHASSE AUX TRESORS :** 2 équipes ayant chacune un camp (cerceau ou bassine). Cacher des objets flottants et lestés dans un espace délimité dans l'eau et sur les bords. Tous les enfants partent en même temps et doivent ramener qu'un seul objet à la fois pour aller en rechercher un autre. L'objectif est de ramener le plus d'objets dans son camp. Interdiction de lancer ou faire des relais.

## SCHEMA ORGANISATIONNEL

### 2<sup>ème</sup> TEMPS DANS L'EAU : épreuves individuelles

Bassin de 25M





PB	Parcours ventral	Parcours dorsal	GB Concours d'entrées dans l'eau
			Concours de glissées

Trait rouge : ligne d'eau

### 3<sup>ème</sup> temps DANS L'EAU : épreuves collectives

Bassin de 25M

PB Chasse aux trésors Equipe 1	GB Balle brûlantes Equipe 3
Equipe 2	Equipe 4

<b>2<sup>ème</sup> ½ journée de découverte des activités de la Natation</b>			<b>EXTRANAT</b>
	<b>Programme d'Animation</b>		 <b>4X25m</b>
	<b>Dimanche 16 MARS 2014</b> APRES-MIDI OP 14h – DE 14h15		<b>Aixe sur Vienne</b>
	<b>Titulaires du test ENF1 - Sauv'nage</b>		
	<b>Droits d'engagement : 2 euros par nageur, pour la ½ journée</b>		
	<b>Date limite des engagements sur <a href="mailto:cd87natation.competition@gmail.com">cd87natation.competition@gmail.com</a>: mardi 13/03/14 avant 23h 59</b> <b>Date limite des forfaits sur <a href="mailto:cd87natation.competition@gmail.com">cd87natation.competition@gmail.com</a>: jeudi 15/03/14 avant 23 h 59</b>		

### Règlement :

Cette ½ journée d'animation est ouverte aux avenirs (enfants nés en 2005 et après) et aux poussins (enfants nés en 2004).

*Les enfants nés en 2003 peuvent se diriger vers une pratique compétitive car ils ne sont pas soumis aux règles de l'ENF. Si leur niveau ne le permet pas ils peuvent participer à ces journées d'animations.*

### Détail des animations

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 programme de ces demi-journées devra permettre de développer l'ensemble des habiletés motrices contenues dans les cinq disciplines de l'ENF2 - Pass'sports de l'eau : natation course, water-polo, natation synchronisée, plongeon et nage avec palmes. (voir thèmes abordés au cours des 3 ½ journées).

Ces réunions se substituent aux compétitions disciplinaires classiques, mais elles gardent l'esprit de confrontation. Ces réunions doivent permettre de valoriser les apprentissages pluridisciplinaires (ayant été découverts et expérimentés en club) indispensables à l'obtention du Pass'sports de l'eau.

#### Thèmes abordés :

- |   |                   |                     |                      |
|---|-------------------|---------------------|----------------------|
| 1/ les entrées dans l'eau               | 2/les équilibres  | 3/ les déplacements | 4/les rotations      |
| 5/les repères                           | 6/ la respiration | 7/l'alignement      | 8/ le gainage        |
| 9/la détente                            | 10/les appuis     | 11/la coordination  | 12/les enchaînements |
| 13/la perception de son schéma corporel |                   |                     |                      |

**Engagements** : sous forme de tableau Excel avec NOM et Prénoms, Clubs, date de naissance, N° de licence, nombre de défis 1 et 2 par nageurs.

**Equipes** : composées sur place pouvant aller de 4 à 10 enfants, possibilité de mixité entre filles et garçons et entre clubs si besoin.

### Jury au minimum

- 2 officiels
- 5 éducateurs
- Entre 4 et 8 BF1 ou stagiaires BF2 ou parents (1 ou 2 par club)

**Récompense + un goûter** : Un classement des équipes sera donné et chaque enfant recevra une médaille.

14 rue Scandicci – 93508 PANTIN Cedex  
Tél. 01 41 83 87 70 – Fax. 01 41 83 87 69  
E-mail : [ffn@ffnatation.fr](mailto:ffn@ffnatation.fr)



**PROGRAMME** 3 TEMPS : 1/ hors de l'eau : 15'/20' 2/ dans l'eau épreuves individuelles : 40'  
3/ dans l'eau épreuves collectives : 10'/15'

**Système de points** : DEFI 1 : 9 POINTS MAXIMUM ET DEFI 2 : 11 POINTS MAXIMUM.

**CHAQUE EPREUVE EST A REALISER SOUS FORME D'ENCHAINEMENT**

**1/HORS DE L'EAU : 2 ATELIERS 4 LIEUX 15/20' 4 OU 8 GROUPES : 1 OU 2 GROUPE PAR ATELIER**

- |    |   |                    |          |
|----|---|--------------------|----------|
| 1) | Défi 1 ET Défi 2 : gainage ventral sur les coudes | Tenir 10 secondes  | 2 points |
|    | Défi 1 : Gainage dorsal sur les coudes            | Tenir 5 secondes   | 1 point  |
|    | Défi 2 : Gainage dorsal sur les coudes            | Tenir 10 secondes  | 2 points |
|    | Défi 1 : Saut extension tour complet              | léger déséquilibre | 1 point  |
|    | Défi 2 : Saut extension tour complet              | équilibré          | 2 points |
|    | Défi 1 : roulade avant par-dessus un obstacle     | appui mains        | 1 point  |
|    | Défi 2 : roulade avant par-dessus un obstacle     | sans appuis mains  | 2 points |

**BONUS DE 2 POINTS** : arriver à tourner le bras droit vers l'avant et le bras gauche vers l'arrière en même temps et réaliser au minimum 3 tours.

- |    |   |                    |          |
|----|---|--------------------|----------|
| 2) | Défi 1 ET Défi 2 : présentation pendant 5 secondes 3 éléments différents  |                    | 2 points |
|    | Défi 1 : Tenue en équilibre sur jambe gauche en flamant rose mains flèche | 5 secondes         | 1 point  |
|    | Défi 2 : Tenue en équilibre sur jambe gauche en flamant rose mains flèche | 3 sec. yeux fermés | 2 points |
|    | Défi 1 : 2 roulades enchainées  | appuis mains       | 1 point  |
|    | Défi 2 : 2 roulades enchainées  | sans appuis mains  | 2 points |
|    | Défi 1 : Tenue en équilibre sur jambe droite en flamant rose mains flèche | 5 secondes         | 1 point  |
|    | Défi 2 : Tenue en équilibre sur jambe droite en flamant rose mains flèche | 3 sec. yeux fermés | 2 points |

**BONUS DE 2 POINTS** : arriver à tourner le bras droit vers l'avant et le bras gauche vers l'arrière en même temps et réaliser au minimum 3 tours.

**2/DANS L'EAU individuelle : 4 ATELIERS 40' 4 OU 8 GROUPES : 1 OU 2 GROUPES PAR ATELIER**

- |    |   |  |          |
|----|---|--|----------|
| 1) | Défi 1 : saut du plot grouper dégroupé                | Corps non dégroupé à l'entrée dans l'eau | 1 point  |
|    | Défi 2 : saut du plot grouper dégroupé                | Corps dégroupé à l'entrée dans l'eau     | 2 points |
|    | Défi 1 : nager sur le ventre jusqu'à un repère        | propulsion Jambes seules                 | 1 point  |
|    | Défi 2 : nager sur le ventre jusqu'à un repère        | propulsion Jambes et bras                | 2 points |
|    | Défi 1: plongeon canard                               | arrêt entre propulsion et plongeon       | 1 point  |
|    | Défi 2 : plongeon canard                              | enchainement propulsion plongeon         | 2 points |
|    | Défi 1 : recherche d'objets immergés                  | en reprenant son souffle                 | 1 point  |
|    | Défi 2 : recherche d'objets immergés                  | sans reprendre son souffle               | 2 points |
|    | Défi 1 : transporter les objets en position verticale | bouche tête parfois immergé              | 1 point  |
|    | Défi 2 : transporter les objets en position verticale | tête hors de l'eau                       | 2 points |

- |    |  |                                   |          |
|----|--|-----------------------------------|----------|
| 2) | Défi 1 : Plongeon genou a terre  |                                   | 1 point  |
|    | Défi 2 : Plongeon debout bras devant en flèche   |                                   | 2 points |
|    | Défi 1 : coulée sans propulsion sous l'eau le plus loin possible                                     | sortie de la tête avant 5m        | 1 point  |
|    | Défi 2 : coulée sans propulsion sous l'eau le plus loin possible                                     | sortie de la tête après 5m        | 2 points |
|    | <b>BONUS corps</b> (bras tête bassin jambes) parfaitement aligné pendant toute la durée de la coulée |                                   | 2 points |
|    | Défi 1 : nager sur 10M en battement avec les bras de brasse  | pas de synchronisation nage/respi | 1 point  |
|    | Défi 2 : nager sur 10M en battement avec les bras de brasse  | synchronisation nage/respiration  | 2 points |
|    | Défi 1 : franchir 2 cerceaux immergés en position costale  | respiration entre les 2 cerceaux  | 1 point  |
|    | Défi 2 : franchir 2 cerceaux immergés en position costale  | sans respi                        | 2 points |
|    | Défi 1 et 2 : changement de côté sur le 2 <sup>ème</sup> cerceau                                     |                                   | 1 point  |
|    | <b>BONUS</b> : sortie sur le dos   |                                   | 2 points |

- |    |  |                              |          |
|----|--|------------------------------|----------|
| 3) | Défi 1 : Entrée dans l'eau en dauphin arrière dans l'axe | pas de rotation sous l'eau   | 1 point  |
|    | Défi 2 : Entrée dans l'eau en dauphin arrière dans l'axe | rotation complète sous l'eau | 2 points |
|    | Défi 1 : nager sur le dos                                | propulsion jambes seules     | 1 point  |

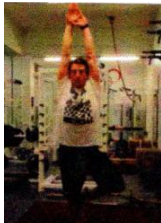
	Défi 2 : nager sur le dos	bras et jambes	2 points
	Défi 1 : au signal godille sur 3m	jambes tendu corps oblique	1 points
	Défi 2 : au signal godille sur 3m	corps aligné à l'horizontal	2 points
	Défi 1 : lever la jambe le + haut possible à la verticale	genou sous l'eau ou jambe oblique	1 points
	Défi 2 : lever la jambe le + haut possible à la verticale	genou sorti de l'eau jambe oblique	2 points
	Défi 1 : se faire couler et sortir en position costale	pas d'immersion et/ou pas de position costale	1 point
	Défi 2 : se faire couler et sortir en position costale	immersion du corps et position costale	2 points
<b>4)</b>	Défi 1 : Entrée dans l'eau en roulade avant	sans pousser sur les jambes	1 point
	Défi 2 : Entrée dans l'eau en roulade avant	avec impulsion	2 points
	Défi 1 et 2 : remontée en sortant la poitrine de l'eau (poussée rétro)		1 point
	Défi 1 : faire un appel de balle et recevoir le ballon	le ballon n'est pas à portée de main	1 point
	Défi 2 : faire un appel de balle et recevoir le ballon	le ballon est à portée de main	2 points
	Défis 1 et 2 : Nager avec le ballon entre les bras jusqu'au repère		1 point
	Défi 1 : Attraper le ballon par dessous	à 2 mains	1 point
	Défi 2 : Attraper le ballon par dessous	à une main	2 points
	Défi 1 : Tirer dans le but ou dégommer des planches	but non marqué	1 point
	Défi 2 : tirer dans le but ou dégommer des planches	but marqué	2 points

**3/ DANS L'EAU collectif : (2X) 2 ATELIERS 10'15' (2X) 2 GROUPES PAR ATELIER**

- 1) passe à 6 (2x3 min)**  
2 points quand les joueurs de la même équipe font 6 passes enchainées sans interception de l'équipe adverse. Aucun droit de charge sur le porteur de ballon.
- 2) épervier (6 min) ou mini polo.**  
L'équipe la plus rapide pour attraper tous les éperviers marquent 2 points

## EXPLICATIONS ET ORGANISATION

**FLAMANT ROSE :**



**2<sup>ème</sup> TEMPS DANS L'EAU : épreuves individuelles**    **3<sup>ème</sup> temps DANS L'EAU : épreuves collectives**

GB	PB
EPREUVE 1	
EPREUVE 2	
EPREUVE 3	
EPREUVE 4	

GB	PB
PASSE A 6 Equipe 1	EPERVIER Equipe 3
Equipe 2	Equipe 4

Trait rouge : ligne d'eau

## Annexe 2 : Exemple de journée d'animation réalisée à Tours

proposé par Sylvie Le Noach Bozon CTS en Région Centre

JOURNEE D'ANIMATION ENF du 30 NOVEMBRE 2013

CONTENUS DES ATELIERS

THEMES : RESPIRATION et GAINAGE

### **ATELIER 1 : RELAIS 6x25 CRAWL**

- respiration 3 temps obligatoire, respiration costale avec placement de la tête sur l'épaule/le bras

### **ATELIER 2 : GAINAGE**

- sur le bord du bassin : tenir 10'' en position de coulée ventrale

### **ATELIER 3 : DEPLACEMENT PAR LA TETE EN GODILLE**

### **ATELIER 4 : CHASSE AUX TRESORS**

- sous forme de relais, les enfants vont récupérer un objet et le ramènent au bord. L'équipe qui rapporte le plus d'objets a gagné.

### **ATELIER 5 : IMMERSION et SAUT GROUPE EN ROTATION AVANT**

- 1) les 2 équipes dans l'eau et l'équipe dont le nageur reste le plus longtemps marque 1 point
- 2) monter sur la cage et du haut de la cage saut groupé en rotation avant

### **ATELIER 6 : COULEE LA PLUS LONGUE**

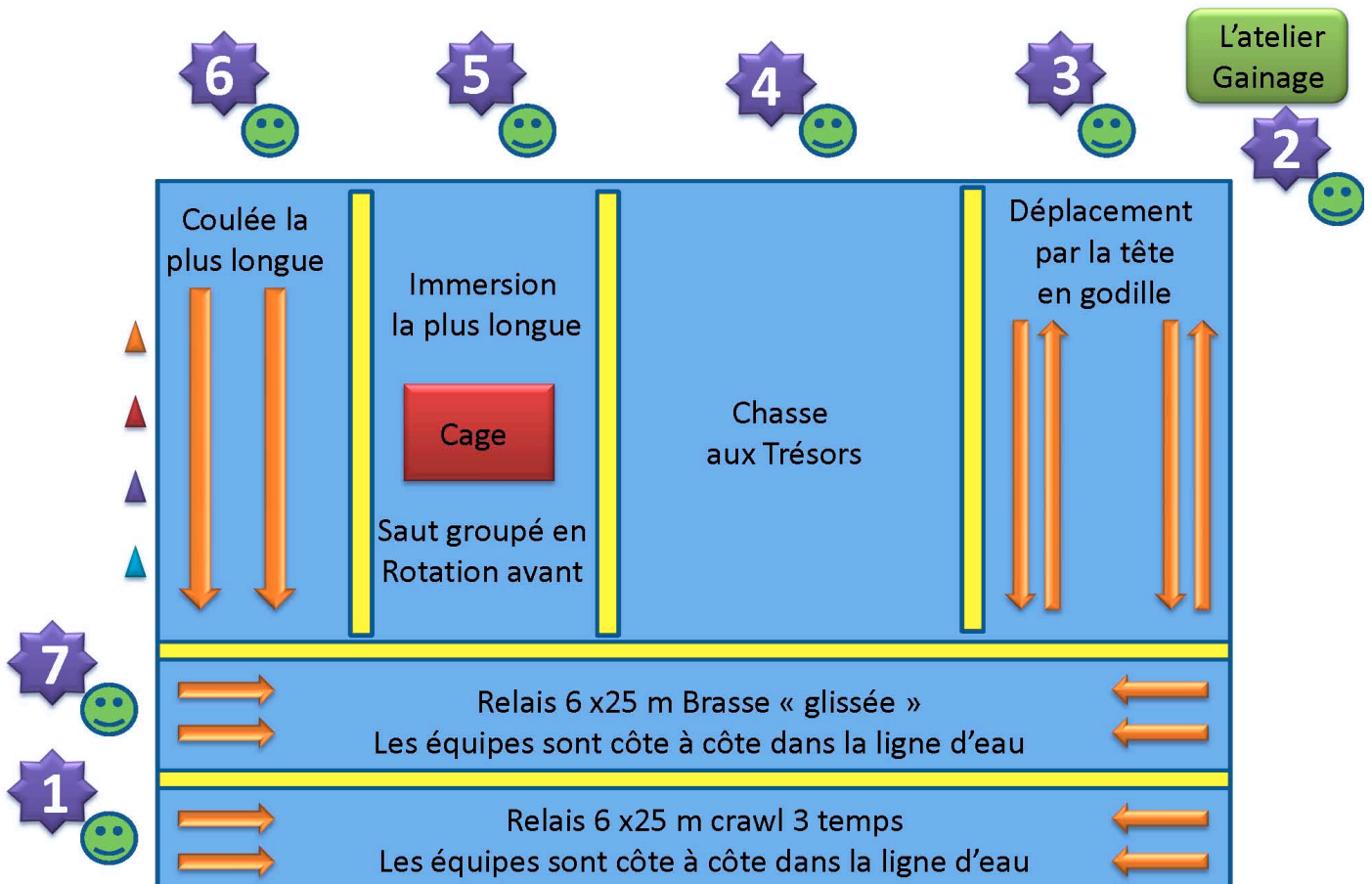
- effectuer la coulée la plus longue possible après une poussée au mur

### **ATELIER 7 : RELAIS 6x25 BRASSE « GLISSEE »**

- 25 brasse (coordination bras/jambes). L'objectif est de juger une « brasse glissée » en estimant 2'' de position allongée et une respiration à chaque mouvement.

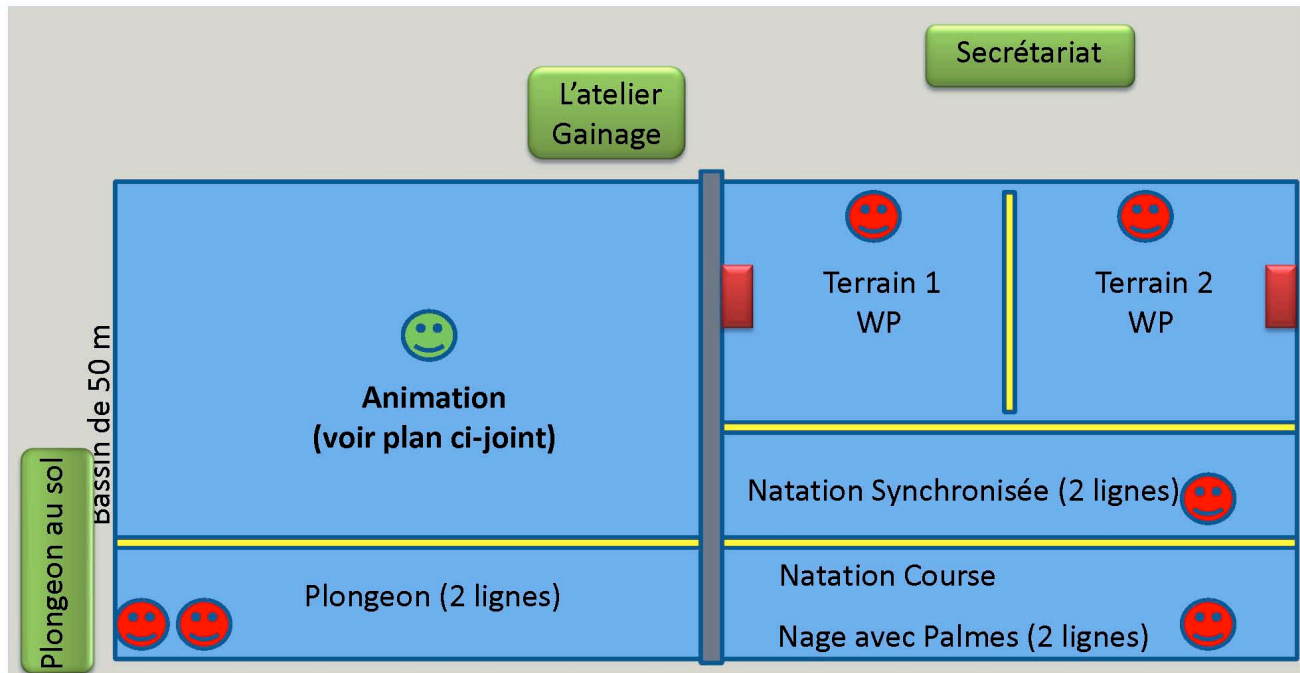
Animation (6 lignes d'eau)  
DUEL de 2 équipes par atelier

9 minutes par atelier  
dont 2 minutes de rotation comprise



## Dispositif de l'ENF 1

Piscine G. BOZON  
30 novembre 2013



## Démarche Globale de l'organisation

### Rappel de l'organisation:







- 8 évaluateurs ENF 2 minimum (fournis par les différents clubs)
- 2 à 3 personnes au Secrétariat (pris en charge par l'organisateur)
- 7 animateurs d'atelier (fournis par les différents clubs)
- 8 personnes minimum pour « REPERES » au WP (pris en charge par l'organisateur)
- Kit matériel Pass'Sports de l'eau (repères fond bassin, 2 buts WP, 6 ballons WP...etc) (pris en charge par l'organisateur)
- 1 sono (pris en charge par l'organisateur)
- 1 Récompense par enfant pour la participation au Pass'Sports de l'Eau (pris en charge par l'organisateur)
- 1 Récompense par enfant pour la participation à l'Animation (pris en charge par l'organisateur)

### Pour chaque club, il est demandé:

- 1 évaluateur ENF 2 minimum
- 1 animateur d'atelier
- 1 responsable de groupe Pass'sports de l'Eau
- 1 fiche par équipe d'animation engagée
- 1 fiche renseignements club
- Démarche habituelle d'inscription Pass'Sports de l'Eau
- Chaque enfant appartiendra à une équipe (même incomplète) et sera identifié sur l'épaule droite par les initiales du club et le numéro de l'équipe à laquelle il appartient (ex: JN 1)

## Annexe 3

Un exemple proposé par le dpt de Seine Saint Denis (93) et son conseiller, Jacky Brochen.

Journée Interclubs Avenirs					
	Interclubs d'animation ENF				
Catégories d'âge	AVENIRS nés en 2005 et après				
Organisation	CD93 avec club support		25 mètres		Manuel
<b>Dimanche 1<sup>er</sup> Déc. 2013</b>	<b>AULNAY</b>			OP : 13h30	 PC : 14h30
Date limite des Engagements	<b>Mercredi 20 nov. 2013</b>	Commission de natation	<b>Lundi 25 nov. 2013</b>	Date limite des forfaits	<b>Mercredi 27 nov. 2013</b>

**Préambule :** Cette animation est mise en place pour travailler des éléments du Pass'Sports de l'eau, pour que les nageurs aient un contact avec une forme ludique des activités de la natation et surtout pour rassembler les participants autour des couleurs de leur club. Les clubs ont le droit de créer une chanson, un cri de rassemblement, les organisateurs pourront faire défiler les équipes (au choix).

### Modalités d'engagement :

Les clubs composent des équipes qui peuvent être mixtes (au choix) de 6 nageurs, le nombre d'équipes n'est pas limité. Chaque nageur participe aux épreuves du programme.

### Règlement sportif :

- 25m Crawl et Dos, prise des temps : 1<sup>er</sup> 50 points et – 1 point à la place.
- Relais Water-Polo : le nageur nage avec le ballon entre les bras et aux drapeaux de virage lance la balle au suivant : relais 1<sup>er</sup> 50 points et – 5 points à la place.
- 25m ventral avec obligation de faire 5 roulades complètes dans le 25m : 50 - 10 points par raté.
- 25m Dos en « godilles » mains aux cuisses : 50 – 10 points par arrêt ou changement de position.
- 100m Crawl avec Tuba : 50 – 10 points par arrêt (interdiction de sortir la tête de l'eau).
- Relais Palmes : les nageurs nagent en crawl ou dos mais sont obligés de faire des coulées de 4m (ligne drapeaux de virages), on ajoute 1'' par raté ; relais 1<sup>er</sup> 50 points et – 5 points à la place.

Classement par équipe à l'addition des points obtenus par les participants.

Programme :		Réunion du dimanche .....	
1	25m Crawl avec Palmes Filles & Garçons 50pts	4	25m ventral en faisant 5 "roulades" 50 – 10pts
2	25m Dos avec Palmes Filles & Garçons 50pts	5	25m Dos Godilles mains cuisses F & G 50 – 10pts
	Pause	6	50m Crawl Tuba Filles & Garçons 50 – 10pts
3	6 x 25m Crawl avec ballon de Water-Polo 50pts		Pause
	Pause	7	6 x 25m Palmes crawl ou Dos coulées pieds 4m +1''
<b>Bouquet final (Australienne, chute arrière en chaîne, etc...) – remise des coupes - Goûter</b>			

**Récompenses :** 1 Coupe aux 3 premières équipes à l'addition des points avec remise officielle. Un goûter sera proposé aux participants...

## Annexe 4

### Animation pluridisciplinaire libre à compléter

<b>Animation pluridisciplinaire</b> Proposition locale		
OBJECTIF :		
FICHES THEMATIQUES A CONSULTER :		
HABILETES MOTRICES SOLLICITEES :		
But de la situation :		
La situation <i>Les australiennes</i>	Dispositif matériel et humain	Les critères de réussite
VARIABLES:		



## Annexe 5

### JOURNEE DECOUVERTE : NATATION COURSE

*“Viens te confronter à l'eau”*

#### CONFRONTATION PAR EQUIPE

##### Epreuve vitesse:

- A) 25 m papillon
- B) 25 m dos
- C) 25 m brasse
- D) 25 m crawl

EPREUVES ADAPTABLES, MODIFIABLES SELON LES BESOINS ET LES ENVIES DES EDUCATEURS, EN ESSAYANT DE FAIRE UN PROGRAMME QUI PERMETTE DE VALORISER LES NAGEURS SUR TOUS LES ASPECTS DE LEUR PRATIQUE. LES EQUIPES CREEES DOIVENT ETRE EQUILIBREES, UNE AUSTRALIENNE TOUT AU DEBUT PEUT PERMETTRE DE REPARTIR LES NAGEURS DE FACON HOMOGENE

##### Epreuve technique:

- E) Traverser l'eau
- F) Se retourner / Virage
- G) Record du monde

	OBJECTIF ET SITUATION	DISPOSITIF HUMAIN/MATERIEL	RECOMPENSES
A B C D	-Le nageur doit faire un départ plongé, suivi d'un 25m avec arrivée. -L'objectif étant de favoriser la vitesse de nage en le familiarisant avec le futur test de l'ENF3 - Pass'Compétition. -Si le nageur ne fait pas d'erreur technique de nage, il obtient pour son équipe une « palme » à l'arrivée. Le nageur qui arrive le 1 <sup>er</sup> du 25m obtient pour son équipe une « palme d'or ».	-Un nageur de chaque équipe sur 1 plot. -Une personne au start. -Une ou plusieurs personnes pour contrôler l'arrivée. -Peut être organisé sous forme de relais ou en individuel.	- Je réussie si j'obtiens une palme pour mon équipe. -Je réussie si j'essaie obtenir une palme d'or.
E	-Le nageur doit plonger du plot et parcourir 7m sans aucun mouvement de bras et jambes et attraper avec ses mains la corde au 7m. -L'objectif étant de valoriser les nageurs qui conservent leur corps projectile. -Si le nageur n'effectue aucun mouvement, arrive jusque la corde et l'attrape, il obtient une palme. S'il attrape le premier la corde, il obtient une « palme d'or »	-Un nageur de chaque équipe sur 1 plot. -Une personne au start. -Une corde au 7m à la surface de l'eau sur toute la largeur du bassin. -Une ou plusieurs personnes pour contrôler l'arrivée et le respect des règles.	- Je réussie si j'obtiens une palme pour mon équipe. -Je réussie si j'essaie obtenir une palme d'or.
F	-Les nageurs sont face au mur, une main accrochée à une corde qui se situe au 5m de celui-ci. Au start, il doit parcourir les 5m, faire un virage (choisi au préalable) et attraper de nouveau la corde. -L'objectif étant de valoriser les nageurs qui effectuent correctement et rapidement leur virage. L'équipe d'éducateurs doit s'entendre sur les priorités d'un virage conforme et doit le faire	-Un nageur de chaque équipe dans une ligne. -Une personne au start. -Une corde au 5m à la surface de l'eau sur toute la largeur du bassin. -Une ou plusieurs personnes pour contrôler l'arrivée et le respect des règles.	- Je réussie si j'obtiens une palme pour mon équipe. -Je réussie si j'essaie obtenir une palme d'or.

	<p>connaître aux nageurs participants à l'épreuve.</p> <p>-Si le nageur effectue un virage correct, arrive jusque la corde et l'attrape, il obtient une palme.</p> <p>S'il attrape le premier la corde, il obtient une « palme d'or »</p>		
G	<p>-Le nageur doit plonger et parcourir la plus grande distance (à déterminer au préalable) avec un nombre de mouvement de bras fixé (le style de mouvement doit être signalé au nageur avant le départ) et sans mouvement de jambe.</p> <p>-L'objectif étant de valoriser les nageurs qui se propulsent le mieux en maintenant le corps projectile.</p> <p>Celui qui a va le plus loin obtient une « palme d'or »</p>	<p>-Un nageur de chaque équipe sur 1 plot.</p> <p>-Une personne au start.</p> <p>-Une personne par nageur au bord face à celui-ci qui compte le nombre de mouvements de bras et contrôle les pieds.</p> <p>-Possibilité de mettre des élastique aux pieds.</p>	<p>- Je réussie si j'obtiens une palme pour mon équipe.</p> <p>-Je réussie si j'essaie obtenir une palme d'or.</p>

#### AU FINAL :

- L'équipe qui a cumulé le plus de « Palmes d'Or » remporte la confrontation.
- L'équipe qui a cumulé le plus de « Palmes » obtient la deuxième place et devient « Palme d'Argent ».
- Les autres équipes obtiennent la « Palme de Bronze ».
- La « Palme d'or » peut être remise en jeu lors de chaque journée découverte.
- Les enfants peuvent faire un défilé d'équipe au début de la confrontation, inventer un cri de guerre, et se donner un nom d'équipe.
- La notion de compétition doit être remplacée par celle de confrontation (ici à l'eau par exemple), néanmoins, il est souhaitable que le bassin soit organisé avec les drapeaux, les lignes et que les départs par le starter soient conformes à ceux réalisés en compétition afin de familiariser le nageur.
- L'ordre des épreuves, le choix, les modalités de celles-ci doivent encourager un dialogue en amont des éducateurs qui participent à la journée, de manière à favoriser les échanges sur la formation et les fondamentaux des nageurs « en devenir ».

## Annexe 6

# Composition du groupe de travail ENF

GROUPE DE TRAVAIL ENF	
Anne CITERNE	Limousin
Bertrand SEBIRE	FF Sport Adapté
Carolle ANDRACA	Ile de France
Cédric BENAQUISTA	Midi Pyrénées
Cyrille ADAM	Franche Comté
David NOLOT	FF Natation
Elise ARTOUX MALHOMME	Picardie
François HUOT MARCHAND	Midi Pyrénées
Gaëlle DUTHEIL	Limousin
Gilles EMPTOZ LACOTE	FF Natation
Jean Louis MORIN	FF Natation
Jean-Michel MATTIUSI	Ile de France
Julien ISSOULIE	FF Natation
Maurice BEUNET	Pays de la Loire
Michel PEDROLETTI	Provence
Noel PORCU	Franche Comté
Philippe BARRIERE	Poitou Charentes
Séverine ROSSET	Bourgogne
Stéphane LECAT	FF Natation
Stéphane TICHON	Champagne Ardennes
Sylvie LE NOACH-BOZON	Centre
Sylvie NEUVILLE	FF Natation
Vincent HAMELIN	FF Natation