

**DAUPHINS DE GRASSE**  
**École de NATATION**  
**CONTACT : 04 93 36 91 61**

**Serge OUTREBON**  
**Directeur Sportif**

Objet : Objectifs de travail École de Natation

Chers parents,

En préalable, il est important de vous rappeler que pour la sécurité de vos enfants et le respect en matière de réglementation des mineurs, **la présence dans les vestiaires de personnes étrangères à l'encadrement du club est strictement interdite**, sans autorisation. Par ailleurs, pour le bon déroulement des séances il serait vivement souhaitable que **vos enfants arrivent à l'heure**.

Je compte sur votre compréhension, dans l'intérêt de vos enfants.

Dans le cadre de la réforme de l'École de Natation Française, le club affilié à la Fédération Française de Natation est dans l'obligation d'adapter sa politique de formation qui se doit d'être en phase avec la politique fédérale.

Cette note d'information a pour objectif de vous faire connaître et mieux comprendre les objectifs de travail de l'École de Natation.

**L'ENF c'est un concept autour de 3 étapes incontournables:**

**ETAPE 1 : Dénommée SAUV'NAGE**, a pour objectif de faire acquérir des compétences minimales permettant au nageur d'assurer sa propre sécurité dans l'eau. Ces compétences au nombre de 8 devront être réalisées lors d'un parcours continu de 50 mètres :

<b>OBJECTIFS VISES</b>	
<b>1</b>	Réaliser une entrée dans l'eau simple avec impulsion, une immersion totale et une remontée passive.
<b>2</b>	Réaliser une flottaison ventrale.
<b>3</b>	Enchaîner un déplacement ventral, un passage en immersion et une sortie de l'eau maîtrisée.
<b>4</b>	Se maintenir en position verticale 5 secondes.
<b>5</b>	Enchaîner une succession de déplacements en surface et en immersion.
<b>6</b>	Réaliser une flottaison dorsale.
<b>7</b>	Réaliser une propulsion dorsale.
<b>8</b>	Enchaîner :
	- Une immersion,
	- Un déplacement vers le fond du bassin,
	- Une localisation et la saisie d'un objet,
	- Une remontée maîtrisée.
<b>Ces 8 compétences devront être réalisées en continu, sans arrêt ni assistance, sur un parcours de 50 mètres.</b>	

Ces compétences sont abordées en E.C.N.1, durant toute la saison de manière à permettre à tous, la validation du Sauv'Nage, préambule au passage en E.C.N.2 l'année suivante.

**DAUPHINS DE GRASSE**  
**École de NATATION**  
**CONTACT : 04 93 36 91 61**

**ETAPE 2** : Dénommée PASS'SPORTS de l'eau, a pour objectif de découvrir cinq disciplines sportives de la natation (Plongeon, Natation synchronisée, Polo, Natation sportive, Nage avec palmes) à travers 8 compétences de base pour chaque discipline. Le nageur devra valider 3 disciplines sur 5. Le club a décidé de préparer 4 compétences (Plongeon, Natation synchronisée, Polo, Natation sportive) et de faire de l'initiation pour la 5ème (Nage avec palmes), ce pour des problèmes de logistique et d'infrastructure, mais aussi dans un souci d'efficacité.

Ces compétences sont abordées en E.C.N.2, durant toute la saison les samedis matin mais aussi sous forme de mini-stage, pendant les vacances scolaires.

*Ainsi l'École de Natation n'a pas pour seul objectif la préparation à la compétition, elle recherche aussi l'épanouissement de l'enfant dans l'eau.*

**ETAPE 3** : Dénommée PASS'COMPETITION, a pour objectif d'orienter le nageur vers les pratiques compétitives dans la discipline de son choix. Cette pratique compétitive s'effectue dans les structures disposant de groupes d'entraînement. Concernant le club, nous disposons uniquement de structure d'entraînement en NATATION SPORTIVE et ce pour les mêmes raisons invoquées dans l'étape N°2.

Étape réservée aux enfants du groupe **Avenir** (antichambre du groupe **Pré compétition**), sélectionnés en début d'année parmi les enfants de l' E.C.N.1 et E.C.N.2 . Ces enfants devront également valider les étapes précédentes.

## **VALIDATION DES ETAPES**

**Chaque étape doit être validée en préalable à la présentation de la suivante (Sauf groupe Avenir)**

Un nageur pourra participer aux compétitions seulement après **avoir validé l'ensemble des étapes**.

**La validation du SAUV'NAGE (Étape 1)** est effectuée par les évaluateurs agréés FFN du club, au club. Une première évaluation est prévue avant les vacances de Noël 2012. Une fois cette étape validée, les entraîneurs pourront en cours de saison, envisager le passage de l'enfant en E.C.N.2 .Priorité sera donnée aux enfants ayant déjà effectué l' E.C.N.1, l'année précédente.

**La validation pour les Étapes 2 et 3** s'effectue, dans des **centres nautiques agréés** (Nice et Antibes la saison précédente). Les entraîneurs certifiés du club participent à ces évaluations.

L'étape N°2 sera abordée en E.C.N.2, dès le début de la saison.

**La Validation des différentes étapes, donnera lieu à la remise d'un livret du pratiquant et d'une carte-diplôme reconnue par 18 fédérations.**

**Le responsable de l'École de Natation, Jean-Denis Brisset**, se tient à votre disposition le samedi à partir de 11 h, sur rendez vous auprès de la secrétaire du club.

Vous pouvez également me contacter en semaine au 04 93 36 91 61.

Retrouver les informations complémentaires sur le site du club [www.dauphinsdegrasse.com](http://www.dauphinsdegrasse.com)  
**rubrique ENF** concernant l'ensemble des étapes.

# OBJECTIFS DE TRAVAIL DE L'ECOLE DE NATATION

Schéma  
Sauv'nage



Tenir  
5 à 10  
secondes  
en position  
verticale

Passer  
sous les  
lignes



Environ 20 mètres

Nage en position  
ventrale

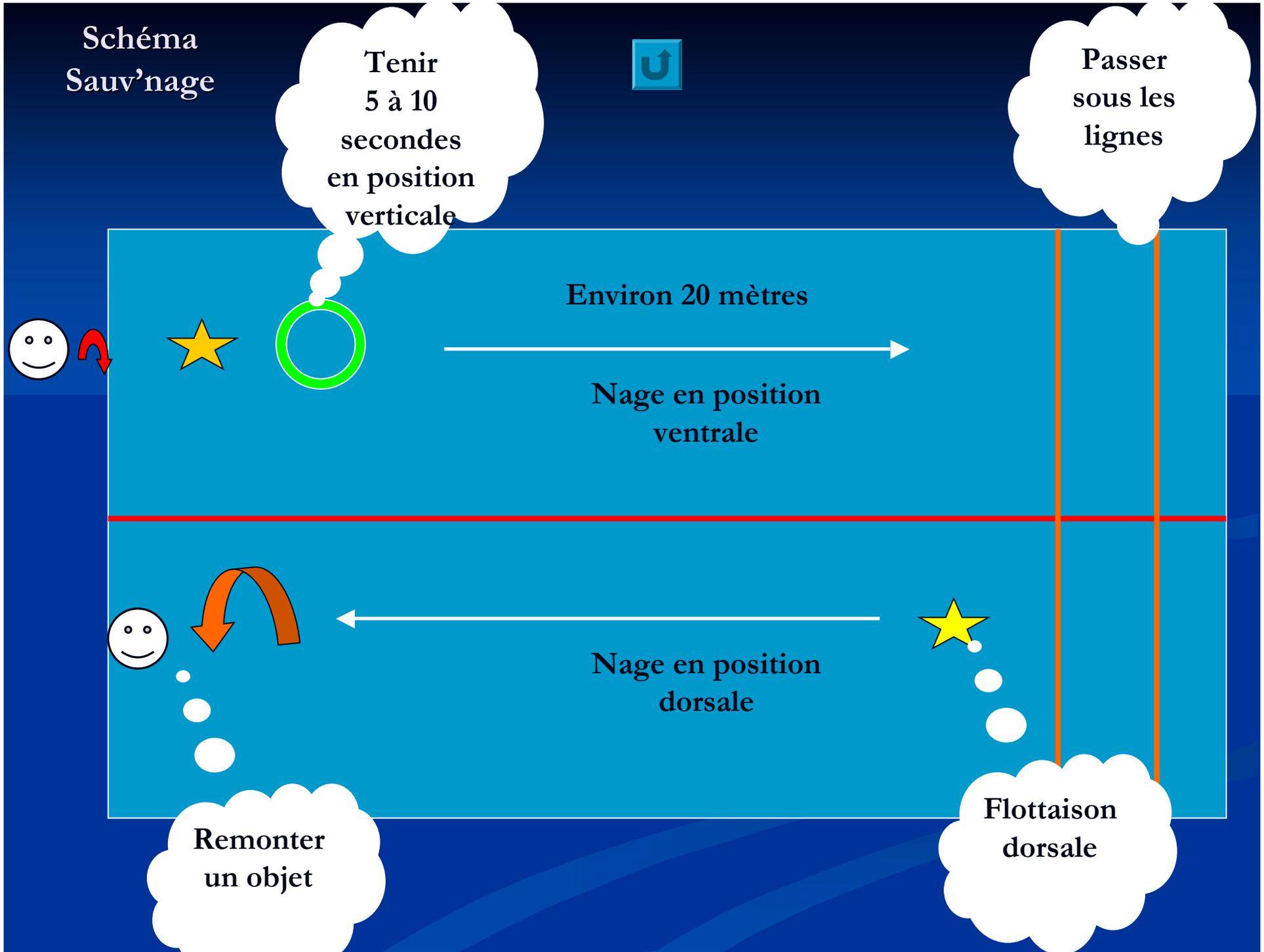


Nage en position  
dorsale



Remonter  
un objet

Flottaison  
dorsale





## « Le Sauv'nage »



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

Compétences	Tâches	Critères d'évaluations
	8 tâches à enchaîner sur 50m (sans masque ni lunettes)	
Être capable de réaliser une entrée dans l'eau simple avec impulsion, une immersion totale et une remontée passive.	<b>N° 1</b> - Sauter du bord, se laisser remonter passivement.	- Existence d'une impulsion, d'une immersion totale et d'une remontée sans propulsion.
Être capable de réaliser une flottaison ventrale.	<b>N° 2</b> - Réaliser une étoile en position ventrale.	- Etoile stabilisée en équilibre ventral en surface et sur 5". (Épaules et bassin à la surface).
Être capable d'enchaîner un déplacement ventral en surface, le passage en immersion et une sortie de l'eau maîtrisée.	<b>N° 3</b> - Nager jusqu'au cerceau et y entrer sans le toucher.	- Réussite sans toucher ni prendre appuis sur le cerceau.
Être capable de se maintenir en position verticale.	<b>N° 4</b> - Rester en position debout tête hors de l'eau durant cinq secondes.	- Tête émergée (oreilles et bouche hors de l'eau). - Tenir 5 secondes.
Être capable d'enchaîner des déplacements.	<b>N° 5</b> - Ressortir du cerceau, nager (environ 20 m). - Passage sous les lignes d'eau (4 à 5) en expirant.	- Nager sur le ventre. Vérifier l'expiration.
Être capable de maîtriser la flottaison dorsale.	<b>N° 6</b> - S'arrêter réaliser une étoile en position dorsale.	- Allongement statique 5 secondes. (Épaules et bassin à la surface).
Être capable de maîtriser la propulsion dorsale.	<b>N° 7</b> - Nager sur le dos (environ 15m).	- Maintien de la position dorsale sur le déplacement, sans temps d'arrêts.
Être capable d'enchaîner - Une immersion, - Un déplacement vers le fond du bassin, - Une visualisation et la saisie d'un objet, - Une remontée maîtrisée.	<b>N° 8</b> - A la fin du parcours aller chercher un objet au fond du bassin, le montrer au dessus de l'eau.	- Un objet immergé à 1m80 de profondeur (plus ou moins 30cm en fonction de l'âge). - Remonter l'objet et le montrer au dessus de la surface.

Nom et Prénom de l'Evaluateur : \_\_\_\_\_

Nom et Prénom de l'Assistant : \_\_\_\_\_



Nom et Prénom : \_\_\_\_\_

Club : \_\_\_\_\_

## PASS'SPORTS DE L'EAU : NATATION SYNCHRONISEE

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

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

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

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

(b) : Dos arrondi, tête dans les genoux, talons près des fesses.

(c) : Mouvement expressif : mouvement orienté dans l'espace et dans le temps avec intention.

(\*\*) : Barrer la mauvaise réponse

Réussite au test Natation Synchro	OUI	NON
-----------------------------------	-----	-----

Nom et Prénom de l'Évaluateur : \_\_\_\_\_

Nom et Prénom de l'Assistant : \_\_\_\_\_



Nom et Prénom : \_\_\_\_\_

Club : \_\_\_\_\_

## PASS'SPORTS DE L'EAU : NATATION COURSE

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

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

(\*\*): Barrer la mauvaise réponse

<b>Réussite au test Natation Course</b>	<b>OUI</b>	<b>NON</b>
---	------------	------------

Nom et Prénom de l'Evaluateur : \_\_\_\_\_

Nom et Prénom : \_\_\_\_\_

Nom et Prénom de l'Assistant : \_\_\_\_\_

Club : \_\_\_\_\_



Conseil Interfédéral  
des Activités Aquatiques

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

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

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

(a) : Le fait de marquer au moins un but donne un joker. Un joker pourra permettre de tolérer la mauvaise réalisation d'une tâche.

(b) : Un ballon est fourni au 3ème partenaire qui le lance au joueur. La distance qui les sépare est d'environ 2 mètres.

(\*\*) : Barrer la mauvaise réponse

<b>Réussite au test du Water-Polo</b>	<b>OUI</b>	<b>NON</b>
---------------------------------------	------------	------------

Nom et Prénom de l'Évaluateur : \_\_\_\_\_

Nom et Prénom de l'Assistant : \_\_\_\_\_



Nom et Prénom : \_\_\_\_\_

Club : \_\_\_\_\_

## PASS'SPORTS DE L'EAU : PLONGEON

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

TACHES	OBJECTIFS VISES	CRITERES OBSERVABLES	CRITERES DE REUSSITE	Validation (**)	
1	<b>Présentation</b>			OUI	NON
	Effectuer une présentation de type gymnique.				
2	<b>Impulsion verticale sur place</b>			OUI	NON
	Effectuer 3 sauts avec extension de jambes et cercles de bras.				
3	<b>Rotation avant</b>			OUI	NON
	Effectuer une roulade avant par-dessus un obstacle (a).				
4	<b>Rotation longitudinale</b>			OUI	NON
	Effectuer un saut vertical avec vrille.				
5	<b>Impulsion verticale</b>			OUI	NON
	Réaliser une chandelle avant groupée.				
6	<b>Rotation avant</b>			OUI	NON
	Réaliser une rotation avant.				
7	<b>Entrée dans l'eau par la tête</b>			OUI	NON
	Réaliser un plongeon avant, départ assis ou accroupi.				
8	<b>Rotation arrière</b>			OUI	NON
	Réaliser un dauphin arrière.				

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

(\*\*) : Barrer la mauvaise réponse

<b>Réussite au test du Plongeon</b>	<b>OUI</b>	<b>NON</b>
-------------------------------------	------------	------------

Nom et Prénom de l'Evaluateur : \_\_\_\_\_

Nom et Prénom de l'Assistant : \_\_\_\_\_



Nom et Prénom : \_\_\_\_\_

Club : \_\_\_\_\_

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

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

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

(a) : Le départ dans l'eau est autorisé

(b) : Lors du virage, il faut qu'une partie quelconque du corps du nageur ou du matériel touche le mur

(\*\*) : Barrer la mauvaise réponse

<b>Réussite au test Nage avec Palmes</b>	OUI	NON
--	-----	-----