



## Comité Régional de Natation d'Ile de France



**E.N.F.**

*“Chacun est le fruit d’une éducation mais le plus grand éducateur c’est la personne elle-même.”*  
(Ludmila Oulitskaïa)

# Règlement 2016-2017

✉ 163 Boulevard Mortier 75020 PARIS

☎ 01 40 31 19 20

Internet : <http://www.cif-natation.fr>

[cif@cif-natation](mailto:cif@cif-natation)





*Liberté • Égalité • Fraternité*

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MINISTÈRE  
DE LA VILLE,  
DE LA JEUNESSE  
ET DES SPORTS

## PREAMBULE

Règlement de l'École de la Fédération Française de Natation	page 2
---	--------

## RECOMMANDATION A UNE MISE EN ŒUVRE DU CONCEPT DE L'ENF

« Y consacrer du temps... »	page 2
-----------------------------	--------

## PRECISIONS ORGANISATIONNELLES AU COMITE ÎLE DE FRANCE

Le « Référent Technique de session ENF » ENF2-Pass'sports de l'eau et ENF3-Pass'compétition	page 3
ENF2-Pass'sports de l'eau	page 4
ENF3-Pass'compétition	page 5

## DIPLÔMES

Le livret du pratiquant et la carte diplôme	page 5
---	--------

## FORMATION ENF

Formation E.N.F de la FFN	page 5
Attribution des N° ENF	page 6

## CLASSEMENT DES CLUBS FORMATEURS ENF - COMITE ÎLE DE FRANCE

Classement des clubs formateurs ENF	page 6
-------------------------------------	--------

## ANNEXES

Formulaire de déclaration du test ENF1-Sauv'nage	page 8
Formulaire de demande d'organisation du test ENF2-Pass'sports de l'eau	page 9
Formulaire de demande d'organisation du test ENF3-Pass'compétition	page 10
ENF comme support d'enseignement - Approche pédagogique transdisciplinaire/active	page 11
Pont pédagogique entre l'ENF et les premiers niveaux de compétition	page 19

## PREAMBULE

Le **règlement Régional Île de France ENF** intègre l'ensemble des orientations, des règles et des dispositifs proposés au niveau fédéral. Ceux-ci sont présentés dans le Règlement de l'École de la Fédération Française de Natation que nous vous invitons à consulter et à télécharger en ligne sur le site FFN à l'adresse suivante :

[http://ffn.extranat.fr/html/ressources/pub/2017\\_reglements\\_sportifs\\_enf.pdf](http://ffn.extranat.fr/html/ressources/pub/2017_reglements_sportifs_enf.pdf)

Nous souhaitons cependant préciser certains éléments complémentaires en prenant en compte les caractéristiques spécifiques du Comité Île de France de Natation et dans la perspective d'une meilleure gestion et d'un développement de l'ENF sur la région. Vous les retrouverez à la lecture de ce règlement. Ils concernent d'une part l'organisation de la passation des tests et d'autre part des supports à une démarche pédagogique associée aux apprentissages au sein de nos écoles de natation ainsi qu'à l'entraînement à un premier niveau de compétition.

## RECOMMANDATION A LA MISE EN ŒUVRE DU CONCEPT DE L'ENF

**Augmenter la durée globale de nos apprentissages** semble être un objectif à partager afin d'inscrire rapidement nos jeunes nageurs(euses) dans une habitude de pratique et dans une réelle dynamique sportive. Ceci permettrait à la fois de renforcer la qualité de nos enseignements tout en sollicitant l'ensemble des capacités à développer en cohérence avec un avenir sportif qui à terme pourrait concerner le haut niveau de performance.

Les développements psychomoteurs et les capacités d'adaptations techniques et d'autonomie du nageur, proposés par une optimisation du concept de l'ENF, **méritent d'y consacrer suffisamment de temps**.

Quand les propositions de nos structures se limitent assez généralement à deux séances d'une heure de pratique par semaine, tentons d'organiser les espaces et les créneaux attribués à l'école de natation pour que nos jeunes puissent davantage s'y investir. L'augmentation du temps de pratique permettra une meilleure imprégnation des actions de nage par le nageur. L'exigence technique qui doit rester prioritaire pourra ainsi être mise à l'épreuve de l'endurance motrice et de la vitesse. Les développements physiologiques se feront de fait en parallèle et de façon complémentaire. Organisons nos propositions pour que les nageurs éprouvent du plaisir à l'action et plus d'envie de faire.

Gérons les espaces disponibles en dehors du bassin notamment avant les temps de pratique dans l'eau. Au même titre que la PPG organisée à un niveau supérieur ces périodes supplémentaires seront mises au profit d'un riche travail transdisciplinaire. Elles serviront de support à la construction à la fois du nageur en tant que personne et de formation progressive à une spécialité plus marquée (nageur natation course, poloïste, nageuse de synchro ou plongeur).

Comme dans le précédent règlement vous trouverez en **annexe n°4** un support de réflexion et un exemple de structuration de nos pratiques qui s'adresse plus particulièrement aux éducateurs (natation course) impliqués dans l'enseignement à un niveau Pass'sports et Pass'compétition.

En complément vous trouverez en **annexe n°5** un document technique s'adressant aux éducateurs/entraîneurs de jeunes nageurs(euses) de 8 à 11 ans venant d'acquérir leur Pass'compétition. Dans le souci de maintenir un pont pédagogique entre l'ENF et les premiers niveaux de préparation à la compétition ce document présente des lignes de force d'une démarche d'entraînement post ENF. Elles ont été définies par le « Groupe de travail ENF du Comité d'Île de France » constitué de délégués départementaux ENF, d'entraîneurs impliqués au quotidien dans des clubs régionaux et de cadres techniques.

## PRECISIONS ORGANISATIONNELLES AU COMITE ÎLE DE FRANCE

L'ensemble du dispositif de l'ENF sera d'autant plus pertinent que les passations de tests se dérouleront selon une exigence partagée par l'ensemble des évaluateurs et des participants. Celle-ci devrait donc être déployée en amont par les éducateurs des clubs notamment concernant la validation des critères de réussites aux différentes tâches afin d'être mieux comprise par les nageurs et par leurs parents.

Les « Référents Techniques de sessions ENF » joueront un rôle primordial dans l'organisation et dans l'encadrement de la mise en œuvre des passations.

### **Le « Référent Technique de session ENF » des tests ENF2- Pass'sports de l'eau et ENF3- Pass'compétition**

Concernant les tests ENF2-Pass'sports de l'eau et ENF3-Pass'compétition le Comité Départemental de Natation par délégation désignera un Évaluateur ENF comme « Référent Technique de session ENF » pour chaque session de tests programmée.

**Le « Référent Technique de session ENF » :**

- Sera en charge du bon déroulement technique et pédagogique de la passation des tests, garant de l'impartialité des évaluations pour l'ensemble des nageurs présents.
- **Organisera systématiquement (environ 1/2h avant le début des passations) une réunion de briefing** durant laquelle sera proposée la répartition des tâches de l'ensemble des jurés.
- **Rappellera les exigences associées aux évaluations ainsi que les points d'attention essentiels au respect des critères de réussite.** Si nécessaire dans la perspective d'une harmonisation des jugements les fiches d'évaluation seront commentées.
- Vérifiera le bon positionnement des différents repères permettant l'évaluation conformément aux contenus des tests.
- Déterminera les modalités de diffusion des résultats et la période de remise des diplômes et/ou des badges.

**Les départements devront envoyer au Comité Régional pour le 15 octobre 2016 :**

- 1) **Le calendrier départemental complet des tests l'ENF à destination de tous LEURS CLUBS QUELLES QUE SOIENT LES DISCIPLINES de prédilection du club.**
- 2) **Le nom du « Référent Technique de session ENF » délégué par le Comité Départemental, pour chaque session de test, titulaire de l'Évaluateur ENF du test concerné et validée par le délégué technique ENF.**

### **L'ENF2-Pass'sports de l'eau**

L'organisation de « l'ENF2-Pass'sports de l'eau » est de la responsabilité du Comité Départemental par délégation du Comité Régional aux CD.

Le passage des tests se déroule sous la responsabilité d'un **Référent Technique de session ENF** représentant du Comité Départemental ou Régional de la FFN, lui-même titulaire de l'Évaluateur ENF2.

Dans l'hypothèse où un club ne puisse participer **pour des raisons exceptionnelles** au dispositif proposé par le CD, ce dernier établit les conditions d'organisation de l'ENF2-Pass'sports de l'eau. A minima, le club devra :

\*remplir le formulaire de demande d'organisation et le transmettre un mois avant la date prévue de la session au Comité Départemental pour avis. **Celui-ci devra envoyer ce même formulaire visé au Comité Régional.** Voir en annexe le formulaire de déclaration. Ce document est téléchargeable sur le site du Comité.

\*proposer le test à au moins deux clubs. **Si seul le club organisateur est présent durant la session, celle-ci sera invalidée.**

\*remplir les conditions établies par le CD

Le CD devra nommer un **Référent Technique de session ENF** représentant le Comité Départemental ou régional de la FFN, lui-même titulaire de l'Évaluateur ENF2.

Pour l'ensemble des organisations :

\*Il n'est pas obligatoire d'organiser l'ensemble des tests au cours d'une même session.

\*Une session peut comporter un seul des cinq tests.

\*Il n'est pas fixé de limite de validité.

\*A minima, la présence de deux Évaluateurs ENF2 est obligatoire. Le représentant de la structure organisatrice et le **Référent Technique de session** délégué territorial (départemental ou régional) titulaires de la qualification Évaluateur ENF2

\*un évaluateur évalue un enfant ou une ou plusieurs tâches

#### **Rappel :**

L'ENF2-Pass'sports de l'eau est admis en équivalence du test technique préalable à l'entrée en formation du brevet professionnel jeunesse et sports des activités aquatiques et de natation (BPJEPS AAN). La stricte application des conditions d'obtention du test participe à sa crédibilité.

#### **Le rôle du Comité Départemental**

Il a en charge l'organisation administrative et matérielle des sessions.

Il est garant du respect des conditions de passage des tests.

Il enregistre les résultats des tests de « l'ENF2-Pass'sports de l'eau » sur extranat.

**Dans le cas où l'organisation est accordée à titre exceptionnel à un club agréé E.N.F, ce dernier envoie les résultats à son CD pour enregistrement.**

#### **Le rôle du Comité Régional**

Il délègue l'organisation administrative et matérielle aux comités départementaux.

Il peut organiser des sessions de tests, auquel cas :

- Il a en charge l'organisation administrative et matérielle des sessions.

- Il est garant du respect des conditions de passage des tests.

- Il enregistre les résultats des tests de « l'ENF-Pass'sports de l'eau » sur extranat.

## **L'ENF3-Pass'compétition**

L'organisation du test « ENF3-Pass'compétition » est de la responsabilité du Comité Régional. Il peut être organisé par le Comité Régional ou Départemental. Le passage de test se déroule sous la responsabilité et en la présence d'un **Référent Technique de session ENF** représentant du Comité Régional de la FFN, lui-même titulaire de l'Évaluateur ENF3.

À ce jour, les tests « ENF3-Pass'compétition » Natation course et Natation synchronisée sont délégués aux Comités départementaux, sous la responsabilité du Comité Régional.

Dans le cas où les sessions ne seraient pas inscrites dans le calendrier, une demande d'organisation devra être faite par le Comité Départemental à la commission ENF du Comité Régional. Voir en annexe le formulaire de déclaration. Ce document est téléchargeable sur le site du Comité Régional.

La présence de deux évaluateurs ENF3 est obligatoire, le représentant de la structure organisatrice et le **Référent Technique de session** délégué territorial (départemental ou régional) titulaires de la qualification Evaluator ENF3. Il est recommandé de prévoir un Evaluator ENF3 ou un Assistant Evaluator ENF3 par enfant testé.

#### **Le rôle du Comité Départemental ou du Comité Régional:**

Il a en charge l'organisation administrative et matérielle des sessions.

Il est garant du respect des conditions de passage des tests.

Le CD transmet les résultats des tests « ENF3-Pass'compétition » au comité régional, qui les valide sur extranet,

pour la Natation Synchronisée à [nation-synchro@cif-natation.fr](mailto:nation-synchro@cif-natation.fr),

pour la Natation Course, le Plongeon, l'Eau Libre à [natation@cif-natation.fr](mailto:natation@cif-natation.fr)

pour le Water-polo à [gestion@cif-natation.fr](mailto:gestion@cif-natation.fr).

## DIPLÔMES

Un livret du pratiquant est remis à chaque personne qui a réussi le test « ENF1-Sauv'nage ».

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

Dans le cas de « l'ENF2-Pass'sports de l'eau », un livret du pratiquant peut être remis dès lors qu'une des 5 épreuves est validée. L'organisateur en fixe les modalités de délivrance.

Le diplôme sous forme d'une carte plastique est inclus dans le livret. Il est remis à chaque personne à l'obtention de « l'ENF2-Pass'sports de l'eau » complet (validation de trois disciplines au minimum).

Un livret du pratiquant est remis à chaque personne qui a réussi le test de « l'ENF3-Pass'compétition ».

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

Il est possible de commander des livrets pratiquants « ENF1-Sauv'nage », « ENF2-Pass'sports de l'eau » et « ENF3-Pass'compétition » ainsi que des cartes diplômes. Voir sur le site du CIF pour télécharger le bon de commande intitulé support pédagogique - bon de commande.

## FORMATION ENF

#### **Formation E.N.F de la FFN :**

La formation E.N.F. des « Evaluator » vise à présenter le dispositif, la philosophie, et établir une cohérence entre les acteurs de **toutes les Fédérations** mais aussi au sein de notre Fédération.

L'évaluation de « l'ENF1-Sauv'nage » et de « l'ENF2-Pass'sports de l'eau » est réservée aux « éducateurs » et « enseignants », car à ce niveau la compétence pédagogique est essentielle.

Le test « ENF3-Pass'compétition » concerne l'entrée en compétition avec notamment ses aspects règlementaires. Les officiels intègrent le dispositif comme « Evaluator ». A ce niveau ce sont les compétences et l'aptitude à observer dans un cadre défini qui sont sollicitées.

Pour obtenir leur qualification, les Evaluator E.N.F. et les Assistants Evaluator E.N.F ont obligatoirement suivi les formations correspondantes. Les candidats doivent être licenciés à la Fédération Française de Natation ou à une des fédérations du CIAA.

**Seules les personnes licenciées peuvent accéder aux formations.**

## Attribution des N° ENF

Les numéros de certification sont attribués par le Comité Régional dès réception des différentes pièces justificatives (récépissé de licence, diplômes d'éducateur, d'enseignant, d'officiel). Elle est annuelle et est tacitement renouvelée si la personne est licenciée à la FFN d'année en année.

Dans un cas majeur où une utilisation de cette certification s'inscrirait en dehors des conditions autorisées, la personne pourrait se voir retirer sa qualification d'évaluateur ou d'assistant.

Les stagiaires en formations BPJEPS AAN peuvent être assistant ENF1 voire ENF2 si la formation est dispensée pendant leur cursus. Le centre de formation doit adresser à l'ERFAN les bilans et les pièces justificatives. Dès l'obtention du diplôme BPJEPS AAN, ces stagiaires demanderont au Comité régional un n° d'évaluateur.

Une carte sera envoyée aux personnes certifiées.

**Seules les personnes licenciées pour la saison et certifiées peuvent valider les tests de l'ENF. L'enregistrement sur extranat est assuré par l'ERFAN d'Île de France.**

## Classement des CLUBS FORMATEURS ENF - Comité Île de France

L'objectif du classement est de valoriser et de récompenser les clubs franciliens, toutes disciplines confondues, qui auront été identifiés durant la saison comme les plus dynamiques dans leurs actions de formation au sein de leur École de Natation.

### Facteurs de classement

Pour avoir accès au classement les clubs devront être identifiés comme club « 100% licenciés »

1 - Nombre de tests « ENF2-Pass'sports de l'eau » validés avec x5 épreuves, avec x4 épreuves, avec x3 épreuves

- 20 pts par « ENF2-Pass'sports de l'eau » avec x5 épreuves
- 10 pts par « ENF2-Pass'sports de l'eau » avec x4 épreuves
- 5 pts par « ENF2-Pass'sports de l'eau » avec x3 épreuves

2 - Nombre de stagiaires BF au sein du club ou accueillis au sein du club

- Stagiaire BF1 = 15 pts
- Stagiaire BF2 = 30pts

3 - Le sous classement selon le pourcentage de licenciés 6 à 10 ans (cœur de cible des Écoles de Natation) par rapport au nombre total de licenciés

Bonification selon le classement :

- 1<sup>er</sup> - 180pts, 2<sup>ème</sup> - 175pts, 3<sup>ème</sup> - 170pts, 4<sup>ème</sup> - 165pts, 5<sup>ème</sup> - 160pts, ...

4 - Club support d'organisation d'un Camp de pratique ENF durant la saison

- 120pts/ camp

5 - Nombre de « référents pédagogique ENF » licenciés au sein du club,

- 100pts/ référent pédagogique ENF

6 - Nombre d'éducateurs du club ayant participé à un camp de pratique ENF durant la saison

- 50pts/ participant

-----

Pour rappel, l'addition des points marqués par chaque club déterminera le classement « clubs formateurs ENF d'Île de France »

Récompenses aux 5 premiers clubs du classement

1<sup>er</sup> club : 1000€

2<sup>ème</sup> club : 800€

3<sup>ème</sup> club : 600€

4<sup>ème</sup> club : 500€

La période du 15 septembre 2016 au 15 septembre 2017 sera prise en compte pour l'établissement du classement.

## ANNEXES

Formulaire de déclaration du test ENF1-Sauv'nage	page 8
Formulaire de demande d'organisation du test ENF2-Pass'sports de l'eau	page 9
Formulaire de demande d'organisation du test ENF3-Pass'compétition	page 10
ENF comme support d'enseignement - Approche pédagogique transdisciplinaire/active	page 11
Pont pédagogique entre l'ENF et les premiers niveaux de compétition	page 19



## Déclaration d'organisation d'une session du test du ENF1 - Sauv'nage

Document à transmettre au comité départemental pour information  
1 mois avant la date de la session

Club :

Adresse :

Évaluateur ENF1 responsable technique et pédagogique de la mise en place  
des tests ENF1-Sauv'nage

Nom :

Prénom :

N° de certification :

Lieu d'organisation :

Date d'organisation :

Horaires :

Nombres d'enfants :

..... Nombre d'enfants du club organisateur

..... Nombre d'enfants que le club peut accueillir

Fait le :            à :

Signature du président du club  
(Tampon)





**TEST « ENF3-PASS'COMPETITION » NON PLANIFIE INITIALEMENT PAR LE CD  
Demande d'organisation d'une session du test « ENF3-PASS'COMPETITION »**

Document à transmettre au Comité Régional à Evelyne CIRIEGI présidente de la « Commission ENF »  
pour avis et accord 1 mois avant la date de la session

Comité départemental :

Délégué technique ENF :

Référent Technique de la session ENF3-Pass'compétition

Nom : Prénom : N° de certification :

Jury ENF3 :

\* \*

\* \*

...

Date et lieu d'organisation :

Horaires :

Nombres d'enfants :

Discipline concernée\*

Natation course

Natation synchronisée

\*Cocher les disciplines concernées

Fait le : à :

Signature du président du CD  
(Tampon)

Avis du comité régional

Avis du CTR à charge du dossier ENF

Le CIF désigne :

Représentant du comité départemental Evalueur ENF3

Date et signature de la présidente de la commission « ENF », (Tampon)

**Document à retourner au CD**

## Une approche pédagogique transdisciplinaire/active

**L'apprentissage et l'entraînement à une discipline impactent de façon complexe le pratiquant**

Afin d'offrir plus de pertinence à l'apprentissage de nos jeunes nageurs au sein des écoles de Natation, nous invitons les éducateurs :

- (1) À adopter une approche pédagogique active
- (2) À mettre en œuvre une démarche d'enseignement transdisciplinaire exploitant la richesse pluridisciplinaire mise au service du développement d'une discipline

La qualité des habiletés motrices et les capacités d'adaptation à l'environnement et au contexte d'actions n'en seront qu'améliorées.

Les capacités à tous niveaux seront impactées - neuro-biophysique et musculaire - cardio-vasculaire et respiratoire - psychologique - pour mieux répondre à terme aux exigences d'une pratique dans le haut niveau de performance.

### **(1) Adopter une approche pédagogique active de l'enseignement de la Natation**

**Pourquoi ? En quoi cette approche influence-t-elle la démarche sur le terrain ?**

L'approche pédagogique active est le support au développement d'un plus fort potentiel de motivation et d'engagement dans l'activité à moyen et long terme. Elle favorisera la pérennité d'un engagement notamment vers le haut niveau de performance en développant la capacité de l'athlète à une autocontrainte à l'action.

La démarche favorise **le plaisir d'agir et la satisfaction de réussir à faire.**

« Plaisir et satisfaction » non pas par la détente et le loisir mais « **plaisir et satisfaction** » dans l'action et l'exigence à la construction de nouvelles compétences et de capacités.

#### **La recherche d'autonomie**

« On ne doit pas agir sur l'enfant, mais inciter l'enfant à agir. », lui enseigner la joie de la découverte. -  
« **Aide-moi à faire seul** » -

Il s'agira de l'aider à découvrir de façon active et créative par lui-même.

L'un des points essentiels des « méthodes actives » est d'encourager l'autonomie et l'initiative, d'une part pour faciliter et motiver les apprentissages et d'autre part pour favoriser le développement de la personne.

#### **L'autocorrection**

On tentera de proposer des situations permettant au nageur de contrôler seul la pertinence de ce qu'il vient de faire. Le contrôle de la réussite ou de l'échec passe par la comparaison avec un but mesurable. L'intention est de permettre à l'enfant de découvrir et d'améliorer l'organisation de ses actions en évitant que l'évaluation vienne toujours de l'éducateur.

### La progression des apprentissages

Le temps nécessaire à passer pour stabiliser la réalisation d'actions est trop souvent négligé. Ce temps sera pourtant bien mis à profit par l'enfant pour coordonner ses mouvements, associer ses sensations, se concentrer, afin d'affiner l'ensemble de l'organisation de ses actions en respectant l'exigence associée à la qualité. La solidité de cet apprentissage facilitera par la suite l'intégration d'habiletés plus complexes. Il faudra donc chercher à respecter les étapes.

### L'attitude de l'éducateur

Il renforce la confiance en la capacité de l'apprenti nageur à réussir seul. Il ne donne pas la solution. Il fait preuve de patience, il ne tente pas d'accélérer le processus. Le but est en particulier d'éviter que ses interventions puissent être perçues comme un échec de la part de l'enfant. Ainsi, l'éducateur va être capable d'observer les différences de rythmes et les besoins, il fait preuve d'attention et de respect. Il respecte le rythme et la liberté d'action du nageur, il tente de proposer les meilleures situations favorables à son développement et à sa capacité d'actions. Il le laisse trouver seul les solutions les mieux adaptées.

-----

Adopter une **approche pédagogique active** demande pour l'éducateur une attention particulière, voire nécessitera de sa part un effort afin de rompre avec l'habitude d'expliquer pour tenter « d'obtenir sans demander ». Le nageur est ainsi sollicité non pour « s'exercer à exécuter » (ce que l'on pourrait lui demander de réaliser) mais pour trouver et expérimenter des solutions à des situations que nous lui proposons de résoudre. Développer de ce fait chez le jeune des capacités à Nager mais aussi des compétences psychomotrices par l'action, telles qu'une capacité d'analyse et de déduction, une confiance en sa capacité à agir, une capacité de concentration et de décision, une créativité et de la motivation. L'éducateur cherchera par ses propositions à davantage développer une perception et une compréhension par l'action. Il tentera d'éduquer prioritairement par « agir pour réussir à faire » et à terme aidera et accompagnera le nageur pour qu'il réussisse à faire puis qu'il comprenne comment il s'y est pris.

## (2) Adopter une approche transdisciplinaire de l'apprentissage de la natation

Pourquoi ? En quoi cette approche influence-t-elle la démarche sur le terrain ?

**Exploiter la transdisciplinarité des activités** de la Natation a pour double objectif :

- (a) Chercher à mieux développer des capacités psychomotrices générales du jeune nageur
- (b) Développer les capacités spécifiques du nageur en perspective d'une pratique de la compétition dans une discipline.

Dans le domaine de l'apprentissage, la transdisciplinarité offre une palette d'outils pédagogiques plus importante qu'une pratique monodisciplinaire. Elle nous permet d'enrichir nos propositions de réalisations. Nous y associerons les notions de **Transfert** et de **Transformation** qui seront recherchées.

L'objectif (b) renvoie à la construction du nageur autour d'un référentiel (intégrant pour l'éducateur un schéma théorique d'actions optimisées et une stratégie d'enseignement).

Concernant la natation course, en essayant de nous rapprocher des propositions faites par Raymond Catteau à partir des notions de corps flottant, projectile, propulseur et solutions respiratoires, nous inciterons par exemple à développer prioritairement le postural avant le moteur. L'ensemble du développement des éléments étant guidé par une chronologie de construction (flottant - projectile -

propulseur - solutions respiratoires). Chronologie que nous pourrions tenter de retrouver au sein même du déroulement et de la progression d'une séance.

Nous utiliserons la Transversalité de nos activités en proposant de développer des capacités transversales par des situations d'apprentissage non spécifiques à la discipline de prédilection. Lors d'une même séance, le transfert de capacités pourra être activé par des actions plus orientées vers des réalisations liées à une discipline en particulier (exemple classique : la roulade pour préparer et aller vers une meilleure organisation des culbutes en natation course).

Concrètement les éducateurs sont invités à une structuration de séances avec pour fil conducteur une progression de situations devant aboutir à une situation correspondant à la mise en œuvre globale d'actions liées à un objectif de séance. Cette ultime situation/évaluation offre ainsi à l'éducateur la possibilité d'observer la réalisation (au moins temporaire ou pas) par le nageur de nouveaux éléments de construction.

Enfin nous inciterons le nageur à l'intégration, par une expérimentation réflexive, d'une logique de l'action de nage. Logique déterminée selon son système de références qui lui permettra une lecture intelligible de ses actions de nage. Cette prise de conscience offrant la possibilité d'une construction d'intentions d'actions qui seront évolutives et en cohérence avec le référentiel théorique de l'éducateur.

*Exemple :*

*- Je limite les résistances à mon déplacement dans l'eau en contrôlant la posture et l'équilibre/stabilité de mon corps à partir de trois éléments clés :*

- *le placement de ma tête et de mes bras, ma position de corps,*
- *le gainage de mon corps, la « rigidité élastique » de mes segments et de mon tronc,*
- *le rôle stabilisateur des actions de mes jambes lors du déplacement.*

*- Durant les parties nagées, je crée le déplacement en mobilisant mon corps principalement autour de l'action de mes bras avec deux intentions éventuelles :*

- *repousser en les accélérant les plus grosses masses d'eau possibles vers l'arrière (vers les pieds)*
- *projeter son corps vers l'avant*

-----

Voir en annexe un support repère à la construction d'une séance exploitant la transdisciplinarité de nos activités (Guide d'actions).

Voir également les tableaux proposés par le groupe de travail ENF figurant des liens transdisciplinaires entre la **Natation Course** et les autres disciplines.

# Guide d'actions

(fil conducteur d'une séance transdisciplinaire/active)

Trois types de situations à proposer selon le respect d'une chronologie :

Situations Transdisciplinaires → situations favorables à un Transfert vers des actions spécifiques → situations facilitant la Transformation spécifique

Tenter de rester dans la cohérence des propositions suivantes... (plus particulièrement adaptées à la natation course)

- Progressivité (du général au spécifique, du facile au difficile, du simple au complexe, ...)
- Du flottant au postural – du postural au moteur – solutions ventilatoires
- Stabilisation par les jambes
- Propulsion par les bras (sauf en brasse)
- Mise à l'épreuve de la durée et de la vitesse
- -----
- Fixer un but et organiser les conditions favorables à la mise en œuvre de solutions adaptées (Agir et réussir pour comprendre)
- Proposer d'agir, sans expliquer comment il faudrait faire

Discipline	<b>NATATION COURSE</b>		
<b>Thèmes de travail</b>	<p style="text-align: center;"><b>DEPART</b> (sous-thèmes : dos, relais)</p>	<p>Afin de nous rapprocher d'une spécificité de la discipline et de la réalité du terrain nous avons fait le choix de proposer des thèmes reprenant le déroulement d'une course. Ils représentent un guide de construction des fiches outils et peuvent se décliner en sous-thèmes, voire bien sûr selon d'autres logiques et références (exemple en rouge).</p>	<b>stabilité / concentration</b>
			<b>explosivité / poussée jbs</b>
	<p style="text-align: center;"><b>COULEE</b> reprise de nage (sous-thèmes : en dos, brasse...)</p>		<b>flexion / extension</b>
			<b>alignement</b>
	<p style="text-align: center;"><b>NAGES</b> (sous-thèmes : nages alternées &amp; symétriques ou papillon, dos, brasse crawl...)</p>		<b>rigidité élastique</b>
			<b>apnée</b>
	<p style="text-align: center;"><b>VIRAGES</b> (sous-thèmes : culbute crawl, dos...)</p>		<b>alignement</b>
			<b>rigidité élastique</b>
			<b>apnée</b>
			<b>propulsion par corps</b>
	<p style="text-align: center;"><b>ARRIVEE</b> (sous-thèmes : nages alternées ou symétriques)</p>		<b>perception profondeur</b>
			<b>alignement</b>
			<b>rigidité élastique</b>
			<b>propulsion / stabilisation</b>
			<b>placement respiratoire</b>
			<b>spécificités techniques</b>
			<b>rotation transversale</b>
	<b>rotation longitudinale</b>		
	<b>alignement...</b>		
	<b>poussée explosive jbs</b>		
	<b>apnée</b>		
	<b>déplacement par corps</b>		
	<b>perception profondeur / surface</b>		
	<b>propulsion / stabilisation</b>		
	<b>apnée</b>		
	<b>alignement...</b>		

- Exemples de liens transdisciplinaires - Nat course / Test Nat synchro

											Adaptation ou prolongement		
Repères didactiques	TEST Nat.Synchro		Réaliser une présentation sur la plage	Réaliser une entrée dans l'eau maîtrisée	Effectuer une rotation avant groupée complète proche de la surface	Élever le corps jusqu'à une hauteur proche de la taille pour sortir le bras réalisant un mouvement expressif	En position dorsale, élever une jambe le plus haut possible proche de la verticale et de l'extension	Se déplacer sur le dos par la tête (environ 5 mètres) avec le corps aligné à la surface et des appuis des mains (godilles) au niveau des cuisses	Saluer d'un bras en se stabilisant, épaules hors de l'eau, pendant au minimum 2 secondes	Mémorisation de l'enchaînement			...
	NAT COURSE												
	Projectile	DEPART	x	x			x	x					
	Projectile flottant	COULEE Reprise de nage					x	x					
	Projectile propulseur	NAGES				x jbs brasse		x	x brasse				
	Proj & Prop & flottant	VIRAGE			x			x					
Projectile	ARRIVEE												
Impact du travail, affinement des perceptions du corps /ouverture de conscience à l'action			tonus postural concentration	gainage tonicité étirement alignement / conscience du corps	découverte d'une position corps groupé	efficacité de l'action des jambes type brasse /Cse du corps dissociation membres sup. membres inf.	étirement alignement du corps / tonicité gainage /dissociation jbs	étirement /alignement du corps / tonicité gainage / découverte de l'espace arrière /propulsion appuis mains/ se maintenir haut en surface	Propulsion jbs corps vertical	Concentration			

- Exemples de liens transdisciplinaires - Nat course / Test Water-Polo

										Adaptation ou prolongement		
Repères didactiques	TEST Water-polo  NAT COURSE	Envoyer le ballon à une main à un partenaire situé à 5 mètres	Nager en crawl tête hors de l'eau jusqu'à ce partenaire	Faire le tour du partenaire (le passage sur le dos est autorisé pendant ce contournement)	Récupérer le ballon et nager en crawl en le contrôlant jusqu'à un autre partenaire (ballon entre les bras)	Contourner le 2ème partenaire et tirer au but. Le tir doit être cadré (le ballon entre dans le but ou est arrêté par le gardien)	Juste après le tir, nager vers un 3ème partenaire et le contourner.	Faire un appel de balle et réceptionner le ballon à une main (si le ballon tombe dans l'eau, le joueur le récupère rapidement)	Avancer avec le ballon hors de l'eau et tirer à nouveau au but à une distance de 3 mètres. Le tir doit être cadré.	Séquence de tirs	Mini polo	...
	Projectile	DEPART										
	Projectile flottant	COULEE Reprise de nage										
	Projectile propulseur	NAGES	x brasse	x dont spécifique eau libre	x recherche appuis	x	x jbs brasse	x recherche appuis	x brasse	x brasse		
	Proj & Prop & flottant	VIRAGE			x							
	Projectile	ARRIVEE										
Impact du travail, affinement des perceptions du corps/ouverture de conscience à l'action		Dissociation/Synchronisation mobilisation dans l'action tête, tronc, bras, jbs / gainage actif, recherche d'appuis dont jbs++	Placement tête Stabilisation / recherche d'appuis / prise d'info sur contexte	Rotation longitudinale / Perception de l'espace arrière / recherche d'appuis	Synchro, concentration, stabilisation, recherche d'appuis	Synchronisation dans l'action tête, tronc, bras, jbs / gainage actif, appuis jbs ++ / concentration, prise de décision, précision	Synchronisation dans l'action tête, tronc, bras, jbs / concentration / recherche d'appuis	Synchronisation tête, tronc, bras, jbs / gainage actif, recherche d'appuis dont jbs ++ /	Synchronisation dans l'action/ gainage actif, appuis jbs ++ / concentration, prise de décision, précision			

- Exemples de liens transdisciplinaires - Nat course / Test plongeon

		à sec...				dans l'eau...				Adaptation ou prolongement	
Repères didactiques	TEST PLONGEON NAT COURSE	x3 Impulsions verticales avec extension	Roulade avant	Relevé sans l'appui des mains	Saut rotation longitudinale	Implusion verticale saut groupé	Rotation avant	Entrée ds l'eau par les mains	Rotation arrière en extension	Chandelle avant extension des bras	Appui Tendu Renversé
Projectile	DEPART	x		x				x	x dos		
Projectile flottant	COULEE Reprise de nage	x		x				x	x		
Projectile propulseur	NAGES	x						x	x		
Projectile - Propulseur & flottant	VIRAGE	x	x	x	x	x	x	x	x		
Projectile	ARRIVEE	x						x	x dos		
Impact du travail, affinement des perceptions du corps /ouverture de conscience à l'action		Alignement/ synchronisation / concentration	Groupé, placement tête, impulsion jbs	Dissociation dans l'action tronc bras/jbs	Synchro bras/corps	Alignement/ synchronisation / vitesse	Prise de risque / impulsion rotation bras tête	Alignement / repère verticalité	Perception de son espace arrière		

Pont entre ENF et les premiers niveaux de pratique compétitive (8 à 11 ans) en natation course  
(Groupe de travail ENF Comité d'Île de France – Juin 2016)

Les compétences techniques du nageur sont subordonnées à un ensemble d'éléments et en particulier à une capacité de représentation de son corps et des actions à réaliser pour se mouvoir dans l'eau. La qualité des actions est dépendante de la finesse des coordinations motrices mais également d'éléments mécaniques tel que le niveau de souplesse.

À cet âge la progression devrait s'envisager essentiellement à partir d'une amélioration des compétences techniques de nage et des parties non nagées que sont les départs et les virages.

L'axe principal d'entraînement devrait donc consister à la recherche d'une meilleure maîtrise des aspects techniques et des contraintes sous-jacentes à une bonne organisation des actions de nage, des départs et des virages. Les développements physiques et physiologiques en seraient essentiellement une conséquence et associés à une phase de croissance et de maturation naturelle.

#### **Points clés de la démarche :**

- **Développer en parallèle des capacités A.T.A (Aquatiques/Techniques/Athlétiques)**
- *Toute la pratique spécifique en natation course devrait être réalisée avec une importante exigence technique (associer les actions à une stratégie → choix invitant à définir le pourquoi et le comment on fait).*
- *Les développements généraux, notamment d'endurance générale, de vitesse gestuelle et de souplesse seront réalisés de préférence à partir de situations pluridisciplinaires non spécifiques (PPG, footing ou vélo et autres, water-polo, synchro, plongeon, sports collectifs terriens...)*
- *Les situations solliciteront en priorité un collectif et tenteront de promouvoir l'esprit sportif (travail varié intégrant la collaboration, l'incertitude, une dynamique motivationnelle, un travail sur la perception de soi et de soi dans son environnement).*

#### **Déclinaison de l'approche :**

**A – Rechercher une continuité entre l'apprentissage de la natation au sein de l'ENF et une démarche d'entraînement s'adressant aux nageurs de 8 ans à 11 ans. Objectif général d'un développement équilibré et préparatoire aux futures périodes d'entraînement.**

- 1) Travail prioritaire autour du développement d'une capacité aquatique à se déplacer avec aisance - Renforcer « l'aquaticité » du jeune nageur. Les situations devraient permettre d'offrir des expérimentations multiples d'un « touché d'eau » et de constructions d'actions de nage.
  - ⇒ Objectif général : Être capable de se déplacer avec aisance et efficacité dans toutes les directions/positions/postures/profondeurs. Perfectionner « le touché d'eau du nageur » dans la perspective d'une recherche d'appuis affinée et d'une capacité d'adaptation technique renforcée.
  - ⇒ Objectifs spécifiques : Être capable de réaliser des coulées prolongées variées avec reprise de nage au 15m, après départ ou après virages (dans un premier temps la difficulté du but à atteindre devra être adaptée afin de bien correspondre aux capacités du moment et au niveau de chacun)

2) Développer une **conscience stratégique** d'actions techniques plutôt que rechercher une perfection dans la réalisation des actions.

Il nous semble pertinent de préconiser à cet âge l'expérimentation de différents schémas de nage plutôt que d'en imposer un précis. L'attention du nageur sera sollicitée afin de l'aider à trouver les meilleurs compromis et les solutions pour tenter :

- de limiter les résistances à l'avancement
- de créer le maximum de vitesse lors des actions propulsives

Il s'agira d'amener progressivement le nageur à définir une cohérence dans les actions techniques pour chaque nage. Ces cohérences devront s'exprimer au travers de stratégies techniques. Les choix stratégiques seront sous une responsabilité commune entraîneur/entraîné selon ce qui semble le mieux adapté à mettre en œuvre pour le nageur lors des différents 50m et lors des distances nagées en endurance.

*Exemple de deux stratégies qui organisent les intentions d'actions en papillon*

- *Rester le plus à plat possible dans l'eau afin d'éviter les résistances à l'avancement (→ Respirer latéralement avec une flexion des jambes et une amplitude ondulatoire restreintes).*
- *Ou rechercher une prise d'appuis et une puissance maximale sur chaque action de nage (→ Forte amplitude ondulatoire avec une hyper-extension des épaules en phase d'attaque, une flexion/extension importante des jambes au niveau des genoux s'accompagnant d'une respiration de face).*

3) Développement technique parallèle et équilibré dans chacune des nages et en endurance motrice.

Nous proposons une échelle de niveaux de performances comme différents repères de progression. Les capacités techniques seront considérées comme l'essentiel support à développer afin de réaliser des performances dans chacune des nages sur 50m et une référence d'endurance spécifique en nage libre avant de passer à un niveau supérieur.

*Références de performances chronométriques sur 50m dans les 4nages selon une table de cotation et sur 400 NL à partir du niveau 4.*

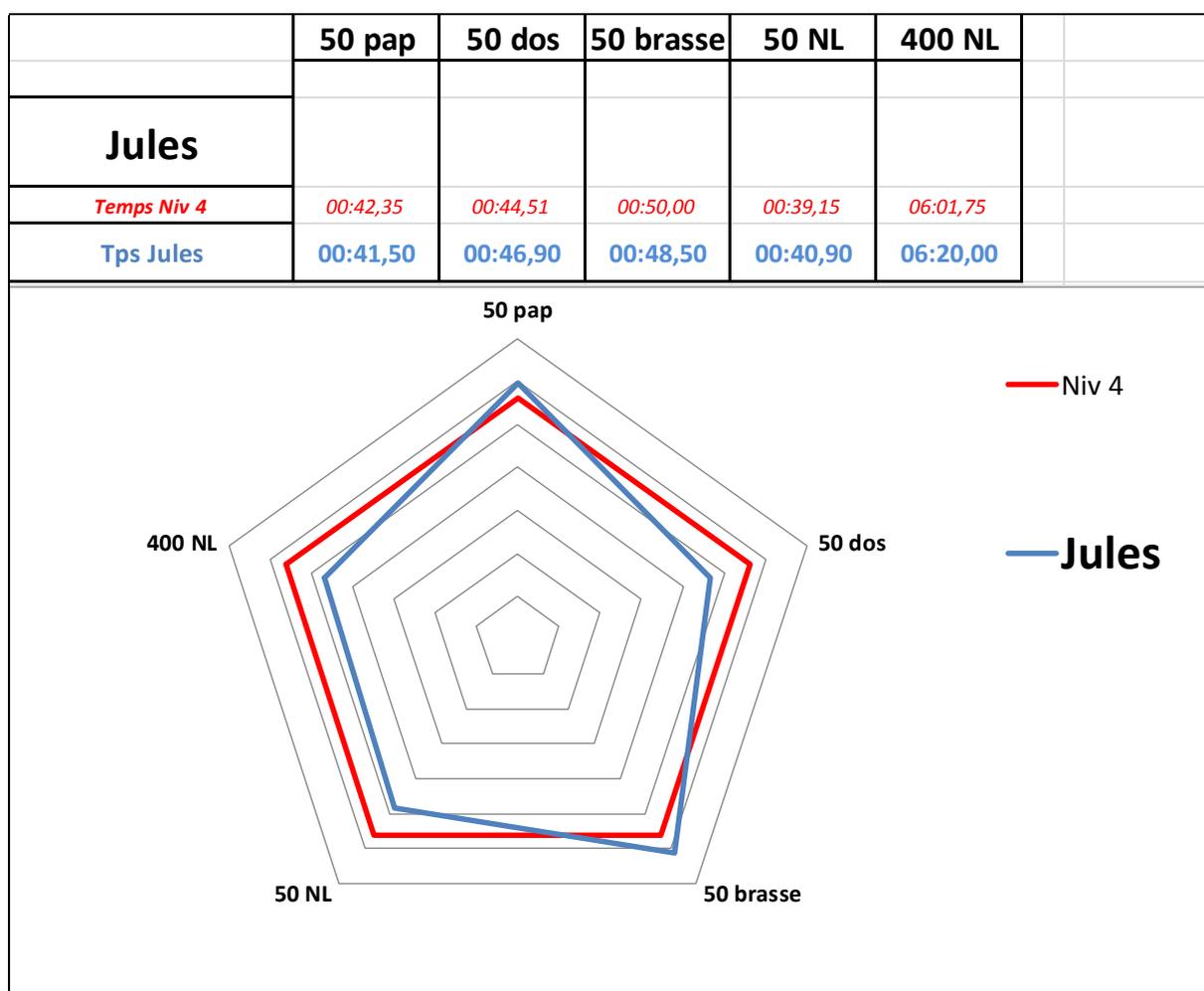
Niveau/Nage	Papillon	Dos	Brasse	Crawl	End. motrice
1	50''7	52''8	1'	46''7	400 NL à nager de façon régulière en 8x 50m (10'')
2	47''8	50''	56''6	44''1	12x50m (10'') à nager de façon régulière avec un nombre de coups de bras cible
3	45'	47''1	53''1	41''5	6x100m (15'') à nager de façon régulière avec un nombre de coups de bras cible
4	42''3	44''5	50''	39''1	400 NL en 6'01
5	39''6	41''8	46''7	36'7	400 NL en 5'41''5

L'expérience de terrain démontre que l'endurance motrice de jeunes nageurs nécessite une expertise plus prononcée que celle permettant dans un premier temps de nager sur un simple 50m.

Elle s'acquière après une période de pratique plus prolongée permettant de développer de façon progressive les capacités à nager notamment à une intensité régulière en maintenant une organisation technique motrice de qualité sur de plus longue durée.

Ainsi le repère des niveaux 1, 2 et 3 de l'échelle de progression dans le domaine de l'endurance motrice ne fait pas référence à une performance associée à la table de cotation mais simplement à une distance à nager de façon régulière avec un nombre de coups de bras cible à définir individuellement. Pour les niveaux 4 et 5 la référence d'endurance motrice est associée au même titre que pour les 50m à un nombre de points à la table de cotation.

Un fichier Excel automatisant une représentation graphique reprenant les niveaux de performances pour chaque élément du tableau pourra être proposé aux éducateurs et aux nageurs. Il permettra facilement de visualiser le profil de chacun et d'inciter à respecter un développement équilibré et parallèle de compétences techniques et d'endurance motrice.



*À la lecture de cet exemple de graphe, Jules a atteint le niveau 4. Ainsi il devrait s'attacher à améliorer son efficacité technique dans les nages alternés sur 50m crawl, 50m dos et 400 NL afin d'atteindre le niveau 5 et avant de continuer à développer ses capacités en papillon et en brasse.*

#### 4) Développer une capacité gestuelle qui pourra être mise au service des actions techniques

- d'agilité et de force générale (tractions de bras/ pompes/ maintien d'un ATR.../ postures individuelles et collectives à maintenir à deux ou trois... / postures intégrant des exigences de souplesse d'épaules, du dos, des chevilles...)
- d'endurance générale à vélo, en course à pieds, au rameur ou autres (par exemple être capable de courir durant 20mn sur terrain plat sans essoufflement important).
- de vitesse gestuelle (membres inférieurs, membres supérieurs, explosivité, coordination)

Il s'agira en fait d'affiner le schéma corporel et de la capacité de mobilisation afin d'enrichir les représentations du corps dans l'espace et la finesse des coordinations (travail sur les perceptions spatiales et sur les rythmes).

## **B - Promouvoir de façon générale l'esprit sportif, encourager le fait de jouer à gagner, valoriser la gagne à travers des épreuves prioritairement collectives puis individuelles**

Dans des situations variées, voire aléatoires imposant une adaptation avec pour objectif... arriver le premier.

Exemples :

- Courses relais par équipe avec agilité : course avec un départ assied dos au bassin ou allongé sur le ventre au sol, arrivée debout, arrivée avec passage des derniers 5 m sous l'eau...
- Épreuve élastique aux pieds, épreuve avec palmes, dans une nage tirée au sort, australienne /australienne inversée...
- Concours individuels de lancer, de précision, d'équilibre, de vitesse, d'endurance, dans les domaines rythmique, gestuel, de collaboration
- Sous forme de multi-épreuves cumulées et/ou enchainées
- Valoriser la réussite collective, développer l'esprit de groupe

Réserver une place importante à des situations ludiques tout en développant le goût à l'effort - le respect des règles et des autres - le fair-play - une capacité à se dépasser - un certain niveau d'abnégation au collectif - une précision dans l'action - une rigueur dans l'engagement quotidien.

Préférer un programme sportif avec des épreuves collectives.

## **C - Recommandations sur les conditions matérielles**

- Disposer de 3 séances d'1h30 + 1h d'endurance et agilité générales
  - Disposer d'un espace de travail à sec avec tapis et petit matériel, voire d'un espace de pratique sportive pour jeux collectifs et d'un lieu propice au footing - vélo ou autres... (sports divers dont collectifs, PPG...)
-

# Nos partenaires :



MEGATEX

VIBRA'SON