



Annuel Règlement Natation Course 2020 Fédération Française de NATATION



Seul ce type de compétition sera pris en compte pour gérer le challenge Avenirs. Tout autre résultat issu d'autres formats sera rejeté par le système.

Les Ligues et/ou Comités Départementaux ne sont pas limités en nombre de compétitions à organiser lors de la période définie.

Format

Il est défini pour garantir une durée très raisonnable.

Chaque compétition devra comprendre, au maximum:

- deux 25 mètres au choix,
- deux 50 mètres au choix,
- un 100 mètres au choix.

Il ne pourra pas être constitué autrement. Trois épreuves maxi, par nageuse(eur), par réunion.

L'ordre des courses n'importe pas, il est constitué librement par les Ligues et/ou Comités Départementaux, donnant ainsi la possibilité de cibler le travail autour de certains objectifs.

Exemples de programmes :

50 bras.-nl dames	50 dos-brass. messieurs
50 brass.-nl messieurs	50 dos-bras. dames
25 dos dames	25 papillon messieurs
50 dos-brass. messieurs	25 papillon dames
100 nage libre dames	100 4 nages messieurs
25 dos messieurs	100 4 nages dames
50 dos-bras. dames	25 nage libre messieurs
100 nage libre messieurs	25 nage libre dames
25 brasse dames	50 pap-dos messieurs
25 brasse messieurs	50 pap-dos dames

Les objectifs du Challenge Avenirs :

Découvrir et pratiquer la compétition natation course en situation réelle.

Permettre à chacun d'acquérir selon son rythme, les compétences requises par une pratique de compétition, s'agissant de la maîtrise des éléments techniques et réglementaires de la discipline.

Mesurer sa progression tout au long de la période de son parcours : une rubrique dédiée sera créée sur le site fédéral qui listera les réussites (toutes les courses du programme réalisées selon les règles FINA = pas de disqualification) après chaque compétition. A aucun moment, cette liste ne fera état de références chronométriques.

Le Challenge Avenirs s'inscrit dans le parcours de l'École de Natation Française et l'obtention du pass'compétition. Se reporter au chapitre du règlement de l'École de Natation Française .

Périodes de validation des Pass'compétition

Trois périodes sont définies pour la délivrance du Pass'compétition :

- du 16 septembre 2019 au 19 janvier 2020,
- du 20 janvier au 26 avril 2020,
- du 27 avril au 19 juillet 2020.

Les Pass'compétition seront délivrés au cours de la semaine suivant la fin de chaque période à la **condition expresse** que le Sauv'nage ET le Pass'sports de l'Eau aient été validés en amont de chaque période échue.

PASS'COMPÉTITION - NATATION ARTISTIQUE

Préambule

Ce ballet (parcours semi-libre en musique) est constitué de l'enchaînement de onze tâches. Les transitions entre les tâches sont libres mais doivent être en cohérence avec la spécificité de la discipline : faciliter l'enchaînement d'une tâche à l'autre, permettre la meilleure exécution de chacune d'elles, répartir les tâches sur une distance d'au moins 25 m, poursuivre la relation avec le public (regard, orientation, hauteur...).

Validation du test

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

Conditions entraînant l'élimination

Distance parcourue inférieure à 25 m. Arrêt excessif durant l'exécution du parcours. Appui sur le mur, le fond, les lignes d'eau. Une tâche non réalisée.

Non-respect de l'ordre des tâches (l'inversion des tâches 7 et 8 est tolérée). Temps de réalisation totale du parcours supérieur à 2'30".

Tenue de la nageuse

Le port des lunettes n'est pas autorisé. Celui du pince-nez est préconisé. La tenue est libre (maillot de ballet, ou maillot noir et bonnet blanc).

Des précisions pourront être apportées dans le règlement de la structure organisatrice.

Tâches	Objectifs visés	Compétences « Être capable de... »	Critères observables	Critères de réussite
1	■ Présentation hors de l'eau Se présenter aux spectateurs.	Se présenter librement sur la plage de départ, de manière non verbale (a).	Entrer en relation avec les spectateurs, sur une durée d'environ 10 secondes.	Présentation sur la plage en communiquant avec les spectateurs.
2	■ Entrée dans l'eau Réaliser une entrée dans l'eau maîtrisée.	Entrer dans l'eau dans une position libre (par la tête ou par les pieds).	Position identifiable lors de l'entrée à l'eau.	Rentrer dans l'eau jusqu'à immersion complète, dans une posture identifiable.
Transition libre pour se dégager du mur de plus de 2 m (la poussée sur le mur en immersion est autorisée)				
3	■ Rotation longitudinale Réaliser une rotation longitudinale.	Enchaîner, dès l'arrivée en position ventrale, une rotation complète du corps sur l'axe longitudinal passant par la tête et les pieds. Dès l'arrivée sur le dos, enchaîner avec la tâche 4.	Dès l'extension du corps en surface en position ventrale, tourner, corps gainé, pour prendre une position dorsale corps en surface, puis enchaîner avec la tâche 4. Le sens de rotation est libre.	Position ventrale corps en extension, corps gainé durant la rotation, position dorsale corps en extension, corps proche de la surface durant la tâche.
Enchaînement direct des tâches 3 et 4				

Règlement École de Natation Française 2019/2020

4	<p>■ Rotation arrière Réaliser une rotation arrière complète, corps groupé, rapide.</p>	<p>Turner en arrière autour de l'axe frontal passant par les hanches depuis une position corps allongé sur le dos en surface.</p>	<p>Identifier une position dorsale de départ en surface. Turner à la surface, corps groupé (b), en arrière, autour de l'axe des hanches. Revenir à la position dorsale de départ.</p>	<p>Corps en extension en surface, effectuer une rotation arrière groupée complète, autour de l'axe des hanches, proche de la surface.</p>
Transition libre				
5	<p>■ Élever le corps pour sortir au moins un bras Élever son corps et dégager un ou deux bras verticalement au maximum de la hauteur pour s'exprimer avant de s'immerger.</p>	<p>Utiliser une motricité des jambes et du ou des bras dans l'eau pour libérer le haut du corps (préparation sous l'eau autorisée).</p>	<p>Sortie du corps jusqu'à la taille pour élever un bras ou deux, au maximum de la hauteur en effectuant un mouvement expressif (c) jusqu'à l'immersion.</p>	<p>Élévation du corps jusqu'à une hauteur proche de la taille pour sortir le ou les bras réalisant un mouvement expressif.</p>
Transition libre				
6	<p>■ Se déplacer avec mouvement expressif Se déplacer en rétro-pédalage (d), épaules hors de l'eau avec mouvement expressif (c).</p>	<p>Utiliser une motricité alternée pour se maintenir les épaules hors de l'eau et s'exprimer avec le haut du corps (regard, tête, bras, buste...), dans deux orientations différentes en poursuivant son déplacement dans la ligne d'eau.</p>	<p>Se déplacer épaules hors de l'eau avec mouvements alternatifs des jambes, corps vertical, dans deux orientations différentes, sur une distance d'environ 5 mètres.</p>	<p>Se déplacer épaules hors de l'eau, dans deux orientations différentes avec mouvement expressif.</p>
Transition libre				
7	<p>■ Lever la jambe gauche le plus haut possible Élever la jambe gauche le plus haut possible proche de la verticale et de l'extension depuis une position dorsale Sans passer par une position identifiable intermédiaire.</p>	<p>Utiliser l'appui du corps et des bras pour élever la jambe gauche le plus haut possible et atteindre la position proche du « ballet-leg ». La hauteur et l'extension du corps sont valorisées et non-le maintien.</p>	<p>Corps en extension et bassin proche de la surface jusqu'à ce que la jambe gauche atteigne la verticale. Un léger plié de la jambe est autorisé pour élever la jambe avec rapidité.</p>	<p>Position dorsale en extension en surface Jambe gauche proche de la verticale et de l'extension. La hauteur et l'extension du corps sont valorisées et non-le maintien.</p>
Transition libre				
8	<p>■ Lever la jambe droite le plus haut possible Élever la jambe droite le plus haut possible proche de la verticale et de l'extension depuis une position dorsale. Sans passer par une position identifiable intermédiaire.</p>	<p>Utiliser l'appui du corps et des bras pour élever la jambe droite le plus haut possible et atteindre la position proche du « ballet-leg ». La hauteur et l'extension du corps sont valorisées et non-le maintien.</p>	<p>Corps en extension et bassin proche de la surface jusqu'à ce que la jambe droite atteigne la verticale. Un léger plié de la jambe est autorisé pour élever la jambe avec rapidité.</p>	<p>Position dorsale en extension en surface Jambe droite proche de la verticale et de l'extension. La hauteur et l'extension du corps sont valorisées et non-le maintien.</p>
Transition libre				
9	<p>■ Déplacement dorsal par la tête Se déplacer en position dorsale par la tête en utilisant les appuis des membres supérieurs.</p>	<p>Se déplacer dans l'espace arrière en utilisant uniquement des appuis de godille.</p>	<p>Corps gainé aligné en surface. Membres supérieurs immergés, mains proches des cuisses. Jambes serrées et tendues Distance d'environ 5 m.</p>	<p>Se déplacer sur le dos par la tête. Corps aligné à la surface, jambes serrées et tendues, mains proches des cuisses.</p>
Transition libre				

Règlement École de Natation Française 2019/2020

<p>10</p>	<p>■ Se renverser vers la verticale (découvrir la verticale) S'immerger à partir d'une position corps carapé ou corps cambré ou corps groupé pour aller en position « verticale » tête en bas.</p>	<p>Passer du plan horizontal au plan vertical à partir de la surface. Découvrir le renversement et la verticale tête en bas.</p>	<p>Corps cambré ou carapé ou groupé identifiable atteindre une position proche de la verticale tête en bas. La hauteur du passage des jambes est libre (en s'enfonçant, en surface, au-dessus de la surface). Passage des jambes serrées.</p>	<p>Depuis une position proche de la position cambrée, carpée ou groupée, s'immerger complètement jusqu'à la disparition des pieds pour atteindre une position proche de la position verticale tête en bas.</p>
<p>Transition libre</p>				
<p>11</p>	<p>■ Saluer Conclure le ballet par un salut.</p>	<p>Se maintenir en position verticale stabilisée, tête hors de l'eau.</p>	<p>Verticalité du corps, stabilité de la position, un bras levé, orientation du regard vers le public, pendant environ 2 sec.</p>	<p>Salut d'un bras en se stabilisant, avec au moins une épaule hors de l'eau.</p>

- (a) Postures et/ou mouvements témoignant d'une attitude présente, d'une relation avec le public. L'importance du regard.
- (b) Dos arrondi, tête dans les genoux, talons près des fesses.
- (c) Mouvement expressif : mouvement orienté dans l'espace et dans le temps avec intention.
- (d) Rétropédalage : mouvements alternatifs des membres inférieurs.

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

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

Le joueur réalise un parcours de tirs.

Rappel

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

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

TABLEAU DE VALIDATION DU PARCOURS DE TIRS (5 tirs obligatoires)			
Temps général de référence	Nombre de buts marqués	Bonification	Temps de parcours en dessous duquel le test pourra être validé
45 secondes	0	0	Echec
	1	0	Echec
	2	0	45 secondes
	3	3 secondes	48 secondes
	4	6 secondes	51 secondes
	5	9 secondes	54 secondes

PASS'COMPÉTITION - WATER-POLO : LE MATCH

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

Rappel

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

Maîtrise (à la place d'étapes)	Objectifs visés	Compétences « Être capable de... »	Critères observables	Critères de réussite
1. L'environnement	■ S'approprier l'environnement de la compétition et respecter les procédures	Suivre le protocole de déroulement d'un match.	Le joueur suit le protocole habituel de déroulement d'un match.	S'équipe seul S'échauffe avec son équipe. Participe à la présentation des équipes. Salue ses adversaires avant et après le match. Range son matériel.
2. L'esprit du jeu	■ Garder une attitude compatible avec la pratique compétitive	Jouer dans l'esprit du jeu.	Le joueur garde une attitude compatible avec la pratique compétitive.	Engagement p e r s o n n e l , absence de comportement antisportif.
3. Les règles du jeu	■ Connaître et observer les règles du jeu	Jouer selon les règles.	Le joueur connaît e t observe les règles du jeu.	Comprend et applique les décisions des arbitres. Se positionne pour l'engagement. Effectue un changement.
4. Le jeu de défense	■ Savoir jouer comme défenseur	Manifester les intentions et maîtriser les comportements de base du défenseur.	Le joueur s'est identifié défenseur dès la perte du ballon par son équipe. Il s'implique dans la défense selon un comportement (une action) de jeu identification : soit il revient vers son but, soit il prend en charge son adversaire direct, soit il protège son but en levant le bras, soit il cherche à reprendre le ballon.	Deux des comportements défensifs au moins sont repérés dans le jeu en défense.
5. Le jeu d'attaque	■ Savoir jouer comme attaquant	Manifester les intentions et maîtriser les comportements de base de l'attaquant.	Le joueur s'est identifié attaquant dès la récupération du ballon par son équipe. Il s'implique dans l'attaque selon un comportement (une action) de jeu identifiable: soit il progresse dans le camp adverse, soit il passe le ballon, soit il conserve le ballon en le protégeant, soit il tire au but.	Deux des comportements offensifs au moins sont repérés dans le jeu en attaque.

PASS'COMPÉTITION – PLONGEON

Tous les exercices seront réalisés au tremplin de 1 m.

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