

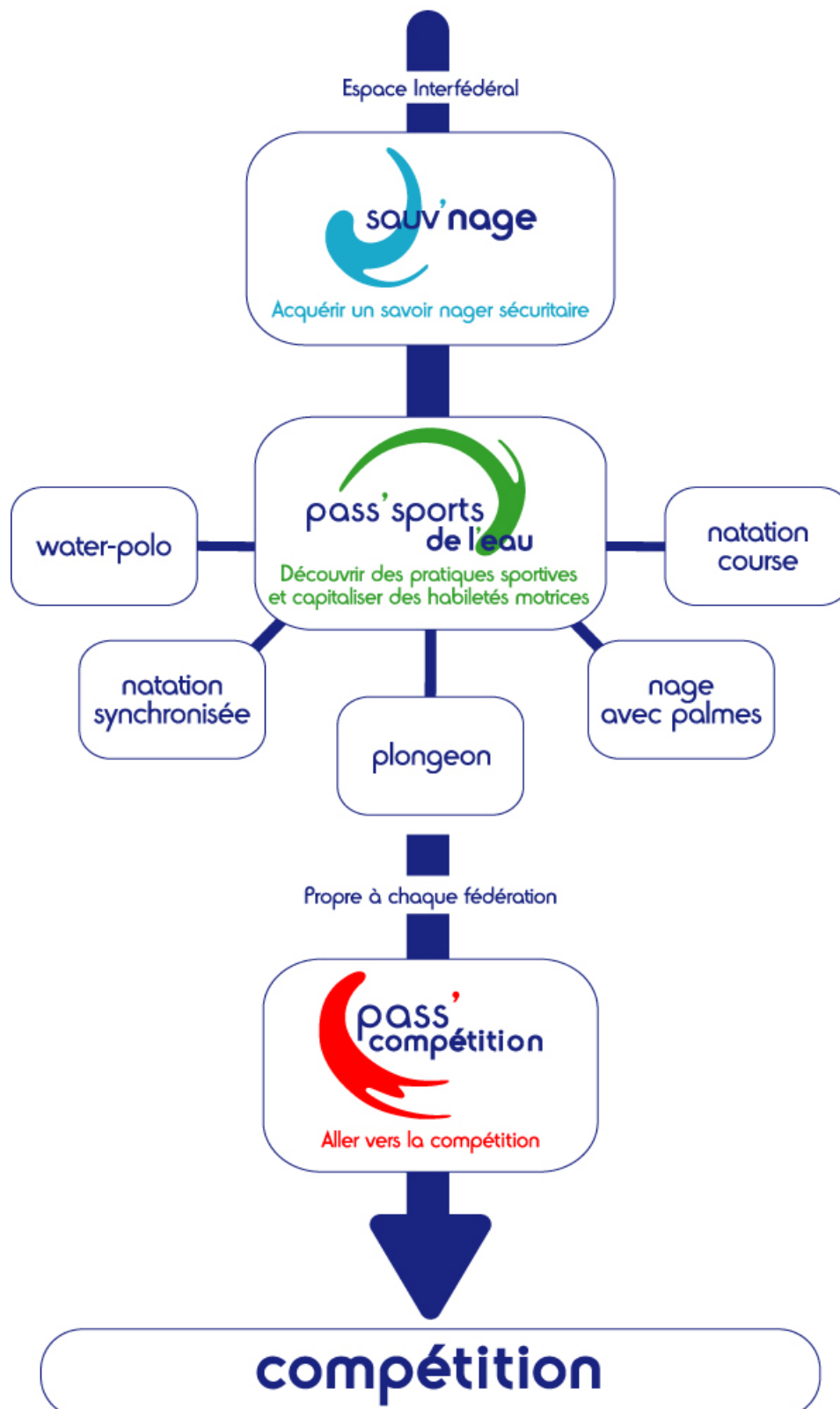
**Livret d'accompagnement du concept de  
formation de l'École de Natation Française  
de la Fédération Française de Natation**

***Partie 1 :***  
**Propositions fédérales  
de demi-journées d'animation  
à vocation pluridisciplinaires  
Version 1**

-

***Partie 2 :***  
**Propositions fédérales  
d'accompagnement pédagogique de l'ENF  
Version 1**

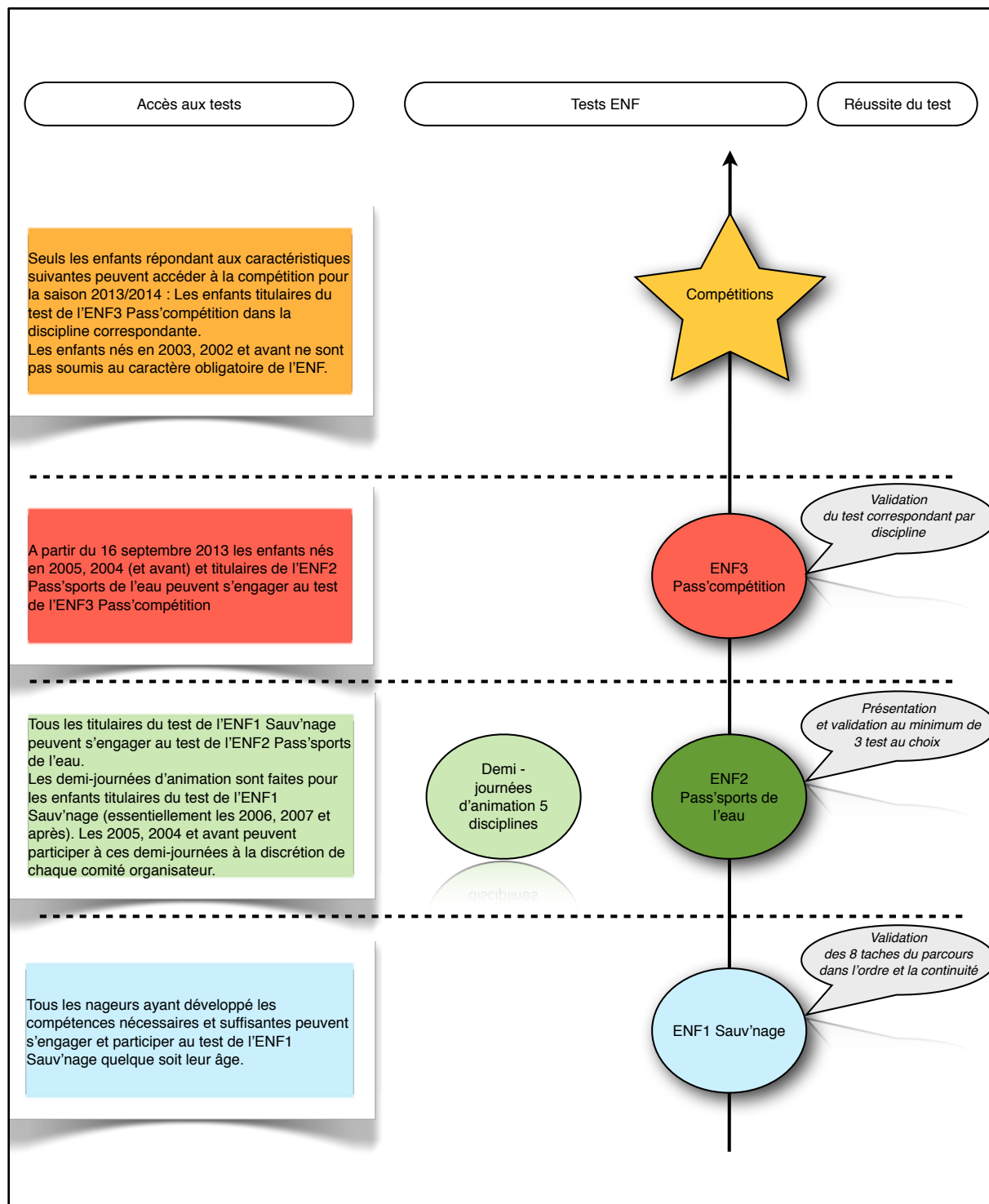
## Concept de l'enf



## COMPOSITION DU GROUPE DE TRAVAIL SUR L'ENF :

ADAM	Cyrille	Franche Comté
ANDRACA	Carolle	CTR Ile de France
BARRIERE	Philippe	CTR Poitou Charentes
BENACQUISTA	Cédric	Midi Pyrénées
CITERNE	Anne	CTR Limousin / FFN
HAMELIN	Vincent	FFN chargé de développement
HUOT MARCHAND	François	CTR Midi Pyrénées
MORIN	Jean-Louis	CTR Aquitaine / FFN
NOLOT	David	FFN Responsable Formation Développement
PORCU	Noël	CTR Franche Comté / Plongeon
RATHIER	Magalie	CTR / Natation Synchronisée
RIBAULT	Corinne	FFN / Natation Synchronisée
ROSSET	Séverine	CTR Bourgogne
SEBIRE	Bertrand	FF Sport Adapté / CIAA

## RAPPEL DE L'ORGANISATION ECOLE DE NATATION FRANÇAISE 2013/2014



# Partie 1

---

## **PRECONNISATIONS/ORGANISATION DES DEMI-JOURNÉES D'ANIMATION ENF**

### ***EDITO :***

Suite à la parution de l'annuel règlement 2013/2014, un groupe de travail a été créé afin d'accompagner les territoires dans la mise en œuvre des demi-journées d'animation à vocation pluridisciplinaires.

Nous sommes heureux de vous transmettre les fiches d'animation proposées par le groupe de travail ENF. Elles ne constituent pas pour autant la vérité absolue et n'ont pas pour vocation d'imposer une pratique ou une situation spécifique. Ces fiches constituent des outils pour les comités régionaux, les comités départementaux, les clubs et les éducateurs qui en éprouveraient le besoin.

Ce document est une première version. Nous souhaiterions que vous puissiez faire remonter vos choix, vos orientations ainsi que vos propres idées d'organisation de telles demi-journées afin de compiler et enrichir cette première version. Nous ambitionnons par la suite de créer une banque de données nationales sur les outils liés à la formation du nageur. Afin de prévoir d'ores et déjà une seconde version, merci de renvoyer vos productions, suggestions à Jean Louis Morin – CTS Aquitaine en charge des outils ENF ([jl.morin@ffnatation.fr](mailto:jl.morin@ffnatation.fr)) et Vincent Hamelin – Chargé de mission FFN ([vincent.hamelin@ffnatation.fr](mailto:vincent.hamelin@ffnatation.fr)).

Bonne saison 2013/2014 à tous.

## **INTRODUCTION :**

Ce programme est le socle commun d'apprentissage et de découverte d'un ensemble de disciplines. L'enfant qui entre dans nos structures doit pouvoir s'épanouir au travers de la richesse de nos activités. À un âge où la curiosité est exacerbée et où le besoin d'explorer s'impose comme moyen essentiel d'éducation, il s'agit de donner à ces enfants les moyens de satisfaire leurs aspirations au sein des clubs.

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 plus important est de mettre l'enfant en situation de transformer sa pratique. Ainsi, une formation bien conduite suppose que l'on ne brûle pas les étapes. Cela impose donc que chaque éducateur forme l'enfant pour qu'il soit en capacité de réussir tous les tests. Le « désir » et « l'envie » chez l'enfant sont les moteurs de ses activités. Il ne peut y avoir de construction d'un projet personnel ambitieux sans désir fort. Présenter un enfant à un test sans formation préalable ou sans avoir vérifié ses capacités de réussir, c'est ignorer les préjudices que cela engendre auprès de ce jeune.

L'ENF n'est pas une règle mais un concept novateur de formation, ce n'est ni une compétition, ni un élément de statistique, mais bien le franchissement d'étapes qui valident des compétences développées par l'enfant.

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. Par habiletés motrices, nous désignons le niveau de compétences acquis par un pratiquant pour atteindre un but.

Lorsque le pratiquant acquiert une habileté motrice, il n'apprend pas un mouvement mais une solution motrice. Cet apprentissage est possible par la confrontation à des tâches imposant des transformations profondes. Seuls les objectifs constitués de difficultés à résoudre modifient les comportements. Dans les tentatives ultérieures l'enfant révisé, modifie et optimise les solutions motrices déjà trouvées.

L'acquisition d'habiletés motrices fondamentales s'avère nécessaire pour la pratique d'activités physiques et sportives. Un enfant n'ayant pas eu la chance de développer ses habiletés motrices fondamentales peut se heurter à des difficultés au moment de pratiquer une discipline faisant appel à des habiletés plus complexes.

**NE PAS CONFONDRE :** la pluridisciplinarité qui signifie l'étude d'un objet, d'une seule et même discipline par plusieurs disciplines à la fois, et la pratique multisports qui constitue à étudier plusieurs disciplines sportives. Une pratique multisports impliquerait de développer la logique interne de chaque discipline. Les tests proposés dans le cadre de l'ENF ne répondent pas à ces problématiques. Sans quoi le test water-polo consisterait à jouer un match, le test natation course serait une épreuve chronométrée etc...

C'est pourquoi préparer uniquement les tests n'a aucun sens ! Nos écoles de natation doivent favoriser le développement des compétences et des habiletés évaluées dans les tests, en s'appuyant sur l'ensemble des disciplines. Les fondamentaux communs définis dans les tests de l'ENF sont les appuis, le gainage, l'étirement, la coordination,

l'alignement etc... Ce sont des compétences que nous pouvons aisément développer dans nos écoles sans pour autant bénéficier de moyens matériels, humains ou équipements supplémentaires.

La Fédération ambitionne de laisser un temps suffisant pour permettre à l'enfant de se former aux problématiques sécuritaires liées à leur activité (ENF1 - Sauv'nage) et à une construction plus élaborée du nageur à partir de la multiplicité des situations pédagogiques. Celles-ci permettront un enrichissement indispensable à l'adaptation permanente du nageur au milieu aquatique et aux situations qu'il sera amené à rencontrer dans sa future pratique (ENF2 - Pass'sports de l'eau). Qui sait aujourd'hui comment s'y prendra un nageur pour conquérir un titre majeur dans l'avenir ?

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 d'un programme de plusieurs demi-journées d'animation à vocation pluridisciplinaire. 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.

La Fédération Française de Natation préconise la mise en place de 6 demi-journées pluridisciplinaires sur l'ensemble de la saison.

Ci-après vous trouverez des exemples de situations pouvant inspirer les Equipes Techniques Régionales (ETR) ou Départementales dans la construction d'un nouveau programme sportif départemental.

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

**MODALITES D'ORGANISATION :**

**Durée des réunions** : 1h30 à 2h00

**Temps de pratique** : le maximum pour chaque enfant

**Public**: être titulaire du Sauv'nage au minimum. Le nombre d'enfants minimum et maximum est laissé à la discrétion de l'organisateur.

**Equipes** : constituer des équipes de 2 à 6 nageurs (en fonction de l'effectif global)  
Les équipes peuvent être mixtes, garçons – filles et composées de différents clubs.

**Programme** : Il est proposé par les éducateurs (BEESAN, BF2, BF3...) des départements et/ou des régions, les CTS et les correspondants départementaux de l'ENF.

Un pilotage du comité régional permet d'assurer la cohérence régionale. La validation par le territoire compétent permet ensuite de valider le programme sportif.

Le programme doit balayer l'ensemble des habiletés motrices (voir les fiches d'accompagnement). Le matériel disponible dans la piscine pourra orienter les activités, mais les nageurs apportent leur matériel habituel (palmes, tuba, ...)

Globalement les jeux de cours d'école (4 coins, balle au prisonnier, épervier, ...) sont à adapter, ils sont connus de tous les enfants.

Le programme de la réunion se compose d'une fiche (avec différentes variables), ou de plusieurs fiches

**Jury** : composé des éducateurs présents, des officiels volontaires, la participation des stagiaires en formation BF2 est à encourager.

**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 préconisé.

***A titre d'exemple, 8 fiches sont proposées dans ce document.***

***Chaque organisateur enrichira le dispositif par la création de ses propres fiches, afin d'animer ces réunions d'animation. En les collectant, il pourrait être envisagé une publication.***



**FICHE N°1**

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


**FICHES THEMATIQUES A CONSULTER:**

Les entrées dans l'eau  
Les déplacements  
Traverser l'eau

**HABILETES MOTRICES SOLLICITEES:**

Vitesse - Alignement - Gainage - Equilibre

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

<p><b>La situation :</b> <i>Plonger/ Glisser en duel</i></p>	<p><b>Dispositif matériel et humain</b></p>	<p><b>Les critères de réussite</b></p>
<p><u>Consignes :</u></p> <p>1- Gainage 10", pieds au sol, mains sur le plot, corps aligné, à l'horizontale ou incliné.</p>  <p>2- Monter sur le plot et se mettre en position de départ</p> <p>3- Au signal : plonger depuis le plot dans un cerceau (horizontal), puis glisser sans mouvement</p> <p>Faire un cycle complet des bras et se laisser glisser</p>	<p>1 couloir par enfant, 1 cerceau par couloir, 2 éducateurs (chronométrer les 10", positionner le cerceau horizontalement, vérifier le passage dans le cerceau, évaluer la distance d'arrivée en disposant des plots tous les mètres entre 5 et 10 m du mur)</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>
<p><b>VARIABLES:</b> le temps de gainage, la position de gainage, point d'appui du gainage, nombre d'enfants concernés, hauteur du plongeon, couloir (en largeur, ½ couloir), position du cerceau (distance depuis le mur, vertical ou horizontal)</p>		

**FICHE N°2**

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


**FICHES THEMATIQUES A CONSULTER:**

Les entrées dans l'eau  
Les déplacements  
Traverser l'eau

**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

<p><b>La situation</b> <i>Challenge du tapis</i></p>	<p><b>Dispositif matériel et humain</b></p>	<p><b>Les critères de réussite</b></p>
<p><u>Consignes :</u> 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> </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> autre que 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.</p>		

**FICHE N°3**

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

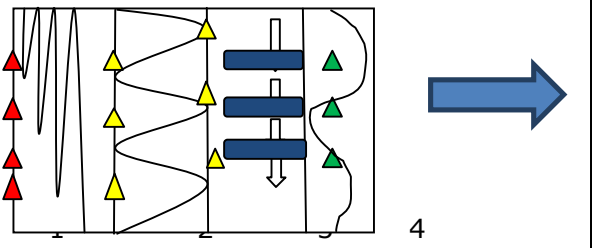
**FICHES THEMATIQUES A CONSULTER:**

Les déplacements  
Les rotations  
Traverser l'eau  
Echanges respiratoires

**HABILETES MOTRICES SOLLICITEES :**

Alignement – Gainage – Equilibre – Vitesse – Respiration – Rotation – Prise d'appuis...

**But de la situation :** Nager vite avec des contraintes de déplacement, d'orientation

<p><b>La situation</b> <i>Course navette sur la largeur du bassin</i></p>	<p><b>Dispositif matériel et humain</b></p>	<p><b>Les critères de réussite</b></p>
<p>1- 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 éducateurs 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) en réalisant les tâches demandées</p>
<p><b>4 parcours possibles:</b></p> 	<p>1<sup>er</sup> parcours : navette avant – arrière ▲ 2<sup>ème</sup> parcours : Zigzag ▲ 3<sup>ème</sup> parcours : Passer sous des obstacles ■ 4<sup>ème</sup> parcours : Slalom ▲</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. ...)</p>		

**FICHE N°4**

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

**FICHES THEMATIQUES A CONSULTER:** 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

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

**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.
- Varier 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 ...).
- 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

**FICHE N°5**

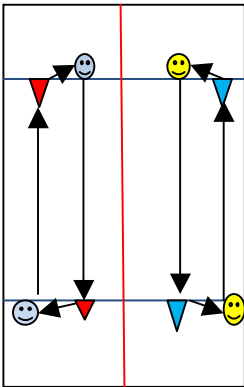
**OBJECTIF :** Changer de direction, changer d'appuis, se diriger, de repérer

**FICHES THEMATIQUES A CONSULTER:**

Se déplacer  
Se stabiliser

**HABILETES MOTRICES SOLLICITEES :** se repérer - repérer - détente - enchainement - coordination - appuis

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

<p><b>La situation</b> <i>Challenge du drapeau</i></p>	<p><b>Dispositif matériel et humain</b></p>	<p><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 éducateur par équipe. 1 chronomètre</p> 	<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>
<p><b>VARIABLES:</b> 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.</p>		

**FICHE N°6**

**OBJECTIF :**

Maîtriser l'espace collectif, Maîtriser collectivement l'espace

**FICHES THEMATIQUES A CONSULTER:**

se déplacer,  
Se stabiliser,  
Les rotations,  
Respirer

**HABILETES MOTRICES SOLLICITEES :**

Se repérer – repérer – détente – enchaînement - le blocage respiratoire

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

<p><b>La situation</b> <i>Challenge du flotteur</i></p>	<p><b>Dispositif matériel et humain</b></p>	<p><b>Les critères de réussite</b></p>
<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 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 éducateur 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>
<p><b>VARIABLES:</b> 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</p>		

**FICHE N°7**

**OBJECTIF :**

Maîtriser l'espace collectif, se repérer

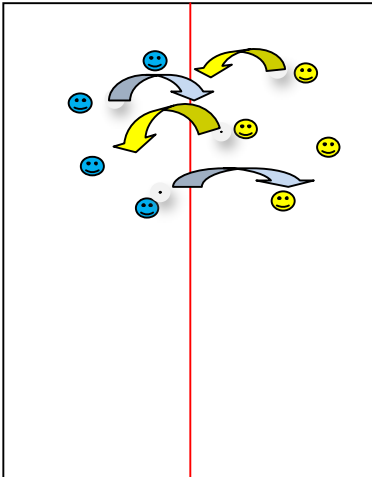
**FICHES THEMATIQUES A CONSULTER:**

Les déplacements  
Les stabilisations

**HABILETES MOTRICES SOLLICITEES :**

Repères - appuis - enchainement - gainage - détente - respiration

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

<p><b>La situation</b> <i>La balle brulante</i></p>	<p><b>Dispositif matériel et humain</b></p>	<p><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>	<p>1- matérialiser la séparation des 2 camps adverses 2- 2 éducateurs dont 1 chronométreur 3- 8 balles minimum</p> <div data-bbox="600 1209 973 1684" data-label="Diagram">  </div>	<p>1- au bout de deux minutes, l'équipe qui a le moins de ballon dans son camp a gagné.</p>
<p><b>VARIABLES:</b> Faire varier la surface d'occupation des deux camps dans le bassin. Faire varier le nombre de ballons par équipe.</p>		

**FICHE N°8**

**OBJECTIF :** Se déplacer

**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><b>La situation</b> <i>Les australiennes</i></p>	<p><b>Dispositif matériel et humain</b></p>	<p><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, ...)



<b>FICHE N°9 : à vous de jouer</b>		
<b><u>OBJECTIF</u> : faites vos propositions</b>		
<b><u>FICHES THEMATIQUES A CONSULTER:</u></b>		
<b><u>HABILETES MOTRICES SOLLICITEES :</u></b>		
<b>La situation</b>	<b>Dispositif matériel et humain</b>	<b>Les critères de réussite</b>
<b>VARIABLES:</b>		

Il est possible de se servir des jeux de cours d'école que les enfants connaissent bien et les adapter au milieu aquatique :

- Gagne terrain
- 4 coins
- 1-2-3 : soleil
- Balle au prisonnier
- ...

## Partie 2

---

### **FICHES D'ACCOMPAGNEMENT PEDAGOGIQUE DE L'ENF**

Six fiches sont proposées ici. Elles représentent des thèmes transversaux que l'on retrouve dans les tests de l'ENF.

La proposition de l'ENF, n'est pas d'aborder les savoirs faire techniques de chaque discipline, mais grâce à elle, de développer des capacités permettant de former les pratiquants par un répertoire très large d'habiletés motrices.

Celles-ci permettent au jeune pratiquant de se confronter aux propriétés physiques spécifiques du milieu, de changer ses repères de terrien au profit de ceux de « nageurs », de choisir les comportements les plus adaptés pour affronter des situations nouvelles, d'inventer des solutions qui lui seront personnelles. Les habiletés motrices mentionnées dans les livrets référentiels des Brevets Fédéraux sont à retrouver dans les différents documents d'accompagnement de l'ENF:

- Equilibre
- Rotation
- Repères
- Respiration
- Alignement
- Gainage
- Détente
- Appui
- Percevoir son schéma corporel
- Se représenter
- Enchaîner
- Coordonner

## THEMATIQUE : LES ENTREES DANS L'EAU

**FONCTIONS : Changer d'espace, Aérien, Aquatique**

**DISCIPLINES : NC, NAP, NS, PL**

### **ESPACE & MATERIEL :**

Plages et Bords de piscine, plots, plongeoir, tapis de mousse, toboggans, eau profonde ; cerceaux, ballons, perches, ...

### **HABILETES SOLLICITEES :**

- Détente
- Coordination
- Alignement
- Gainage
- Repérage du schéma corporel dans l'espace
- Vitesse
- Equilibre

### **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, ... 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

### **DIFFICULTES PRINCIPALES :**

- 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

### **CRITERES DE REUSSITE : « J'ai réussi quand ... »**

- **A définir par situation**

**CRITERES DE REALISATION : « ce qu'il y a à faire pour réussir »**

## THEMATIQUE : SE REPERER POUR TOURNER : LES ROTATIONS

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

**DISCIPLINES : PL, NS, NC, WP, NAP**

### **ESPACE & MATERIEL :**

- Au bord : Tapis (roulade)
- Du bord et dans l'eau
- Lignes d'eau, planches, perches, frites, ...
- 

### **HABILETES SOLLICITEES : Rotation,**

- Repérage du schéma corporel dans l'espace
- Vitesse
- Coordination
- Gainage
- Equilibre
- Appuis (orientation, réorientation)
- Détente

### **EXEMPLES DE MISE EN SITUATIONS: trouver des situations concrètes, attractives pour des enfants de moins de 9 ans, à partir de :**

- Situation au bord du bassin
- Parcours individuel : partir du bord, rotation avant, nager dans le même axe, rotation avant (roulade complète) se mettre en position verticale, dans la même direction réceptionner un ballon, se retourner et shooter dans une cible, repartir sur le dos, dauphin arrière et arrivée sur le dos
- Parcours en relais: nager, rotations (roulade complète), récupérer un ballon, passe avant à son partenaire situé derrière
- Déplacement en jambes, passages enchaînés ou marqués (une distance, un temps) costal, ventral, dorsal, costal, avec ou sans palmes
- Départ (façon départ de dos) faire un dauphin arrière et faire en suivant une recherche d'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.

### **DIFFICULTES PRINCIPALES :**

- Repérer son corps dans l'espace (Avant – Arrière, Haut – Bas)
- Vitesse de rotation
- Maîtriser la respiration
- Maîtriser la rotation (axe, déclenchement, arrêt)
- Mobiliser la tête

### **CRITERES DE REALISATION:**

- A définir dans chaque situation

### **CRITERES DE REUSSITE :**

## THEMATIQUE : SE DEPLACER

**FONCTIONS : Franchir une distance, Créer de la vitesse, Maîtriser l'espace**

**DISCIPLINES : PL, NC, NS, WP, NAP**

**ESPACE & MATERIEL :**

- Dans l'eau
- Matériel NAP
- Sans matériel ajouté (sauf palmes)

**HABILETES SOLLICITEES :**

- Repérage du schéma corporel dans l'espace
- Vitesse
- Coordination
- Gainage
- Equilibre
- Prise d'appuis (orientation, réorientation)
- Perception
- Respiration adaptée
- Mobilisation de la tête

**EXEMPLES DE MISE EN SITUATIONS:**

- *ORIENTATIONS PEDAGOGIQUES : trouver des situations concrètes, attractives pour des enfants de moins de 9 ans, à partir de :*
- *Toute forme de propulsion en ventral, costal, dorsal, avant, arrière, tête en avant, pieds en avant*
- *Actions alternées*
- *Actions simultanées*
- *Bras seuls, jambes seules*
- *Nage complète avec toutes formes de combinaisons*
- *Pas de hiérarchie dans les nages codifiées*
- *Organiser la respiration selon les besoins de durée (apnée ou échange respiratoire)*
- *2 par 2*
- *Changement d'allure*
- **ANIMATION :**
- **EN PARCOURS PAR EQUIPE OU INDIVIDUEL :**
- 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)

**DIFFICULTES PRINCIPALES :**

- 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)

**CRITERES DE REUSSITE**

- Continuité et enchaînements (cycle et respiration)
- Distance parcourue

**CRITERES DE REALISATION :**

---

## THEMATIQUE : SE STABILISER

**FONCTIONS : Maintenir une position avec ou sans déplacements, y compris hors de l'eau, utiliser d'autres types d'appuis**

**DISCIPLINES : NS, PL, NAP, WP, NC**

**Sauvetage**

### **ESPACE & MATERIEL :**

- Dans l'eau
- Planche, bidons, flotteurs
- Mannequin

### **HABILETES SOLLICITEES :**

- Repérage du schéma corporel dans l'espace
- Orientation des appuis
- Respiration adaptée
- Coordination
- Equilibre
- Gainage
- Se présenter (maintien d'une posture)

**EXEMPLES DE MISE EN SITUATIONS: trouver des situations concrètes, attractives pour des enfants de moins de 9 ans, à partir de :**

- **ORIENTATIONS PEDAGOGIQUES**
  - Stabilité horizontale, ventrale, costale et dorsale
  - Stabilité verticale
  - Rechercher la meilleure forme d'appuis pour la tâche demandée
- **ANIMATION :**

Apprentissage de la godille, du canoë (ventral),

- 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 (travail d'équilibre dynamique vertical contrôlé). (augmenter la difficulté en demandant de tenir le cerceau à deux mains)
- 2 équipes de 4, en opposition, pousser une perche
- Atteindre une cible
- Faire un écran seul, un filet à plusieurs
- Garder une partie du corps émergée (Temps)
- 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

### **DIFFICULTES PRINCIPALES :**

- Varier les formes d'appuis

### **CRITERES DE REUSSITE :**

- Stabilité
- hauteur

### **CRITERES DE REALISATION :**

---

---

## THEMATIQUE : RESPIRER, BLOQUER SA RESPIRATION

### **FONCTIONS :**

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

### **DISCIPLINES : PL, NS, NC, WP, NAP**

### **ESPACE & MATERIEL :**

- Matériel NAP
- Tous les espaces (surface, profondeur, hauteur)
- Tous matériels

### **HABILETES SOLLICITEES :**

- Respiration contrôlée, adaptée aux milieux, aux mouvements, aux tâches.

### **EXEMPLES DE MISE EN SITUATIONS: *trouver des situations concrètes, attractives pour des enfants de moins de 9 ans, à partir de :***

- De situations statiques, à coordination avec tous types de déplacements
- Organisation rythmique des échanges sur des mouvements
- Gestion du Tuba
- Parcours avec Tuba
- Parcours et enchaînements de tâches (déplacement costal, ventral, dorsal, en jambes seules, avec mouvements de bras, ...)
- Parcours type « sauvetage » : nager en surface, recherche d'objet ou parcours sous l'eau, nager en surface. Sous forme de relais
- Blocage apnée sur des distances courtes (fixer la tête, gagner le corps)
- Mise en évidence du volume inspiré, du volume expiré
- Utilisation de la profondeur
- 

### **DIFFICULTES PRNCPALES :**

- 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 REALISATION DE L'APNEE : SECURITE

### **CRITERES DE REUSSITE :**

- Organisation adaptée à la situation
- Régularité des échanges, relâchement
- Pas de perturbation de l'équilibre autour de l'axe du corps
- 

### **CRITERES DE REALISATION**

---

## THEMATIQUE : TRAVERSER L'EAU

### **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

### **DISCIPLINES : PL, NS, NC, WP, NAP**

### **ESPACE & MATERIEL :**

- Hors de l'eau avec tapis et petit matériel (planches, ballons, rouleau)
- Dans l'eau : palmes, tuba
- Cerceaux, lignes (délimiter des espaces)

### **HABILETES SOLLICITEES :**

- Equilibre
- Respiration
- Alignement
- Gainage
- Repères du schéma corporel
- Coordination

### **EXEMPLES DE MISE EN SITUATIONS: *trouver des situations concrètes, attractives pour des enfants de moins de 9 ans, à partir de :***

- **ORIENTATIONS PEDAGOGIQUES :**
  - Situations de gainage, de tonicité hors de l'eau et d'alignement segmentaire (fakir, se positionner entre 2 tas de planches (appui derrière la tête et aux pieds, tenir à l'horizontal)
  - 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
- **ANIMATION :** par équipe
  - 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...)
  - 2 par 2 (1 propulseur, 1 projectile)
  - Franchir une distance en variant l'équilibre (ventral, dorsal, costal, ...)
  - Par 3, 2 hors du bassin tractent le 3<sup>e</sup> qui est dans l'eau

### **DIFFICULTES PRINCIPALES :**

- 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

### **CRITERES DE REUSSITE :**

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

### **CRITERES DE REALISATION**