



Harmonisation des exigences des moniteurs de natation

Suite à nos échanges au sujet de l'exigence quant au niveau des enfants au sein de notre école de natation, il est indispensable de poser les bases de recrutement et d'élèves.

En effet nous n'avons pas eu la possibilité de former la plupart de nos élèves, ils ont donc naturellement des cursus différents, une histoire individuel avec la natation qui leur est propre et donc aussi des manquements quant aux nouveaux items validant de notre projet pédagogique.

Nous ouvrons notre école et il a fallu donner un niveau de départ à nos futurs nageurs, il a donc été évident de prioriser les items validant pour être au plus juste avec les capacités de l'enfant sachant qu'il aurait au minimum 1 semestre entre vos mains compétente pour s'approprier les quelques manquements décelés.

Ceci étant, la situation a quand même soulevé une interrogation quant à notre vision de la natation et notre capacité à tenir le même discours lors des évaluations de fin de niveau.

C'est pour cela que chaque item est scrupuleusement décrit et maintenant détaillé dans notre classeur et le sera également dans les livrets pédagogiques que l'on remettra à nos élèves.

Je vous remets la trame en détails et je reste à votre disposition si des interrogations subsistent.

NIVEAU 1

NIVEAU MOUSSAILLON

1- **Autonomie** : Entrée et sortie en sécurité

Être capable d'entrer dans le bassin et de le quitter de manière autonome.

2- **Respirer et s'orienter** : Respiration aquatique les yeux ouverts

Être capable de *s'immerger complètement trois fois*, en gardant les yeux ouverts *sans lunettes*. En expirant tout son air et remonter pour n'inspirer *qu'une seule fois*

3- **Flotter** : Flotter pendant au moins cinq secondes dans une position libre et ensuite se remettre en position debout sure.

De la position debout, je suis capable de me mettre en position flottante (accroupis, position ventrale, position dorsale etc.) *et je suis capable de me remettre debout.*

Garder cette position pendant *cinq secondes* sans aucune aide.

4- **Sauter** : en toute sécurité dans une eau où les enfants ont pied

Être capable de sauter *depuis la position debout* de manière autonome depuis le bord du bassin, *dans tous les bassins*

NIVEAU 2

1- **Autonomie : Entrée et sortie en sécurité**

Être capable de glisser en position ventrale et dorsale pendant au moins cinq secondes ou arrêt du déplacement. Le regard est figé au fond du bassin et la position de la tête est neutre

Il est important de ne pas bouger les jambes, de respirer et garder ton corps tendu.

2- **Battement de jambes alterné en position ventrale et dorsale pendant au moins cinq secondes (position des bras libre)**

Être capable d'avancer en position ventrale et dorsale pendant au moins cinq secondes, avec battement de jambes alternés et en expirant en continu.

Les bras sont en position Streamline1 (flèche) ou le long du corps.

3- **Sauter dans l'eau corps tendu avec les bras le long du corps et immersion complète dans l'eau**

Être capable de sauter dans l'eau le corps tendu et de s'immerger complètement dans l'eau, avec les bras le long du corps. Remonter calmement sans panique.

4- **Saut libre dans l'eau; remonter sans toucher le fond et nager de manière autonome vers le bord du bassin**

Être capable d'exécuter la suite de l'exercice sans aide.

Être capable de revenir au bord de manière autonome comme si tu devais tomber accidentellement dans l'eau,

NIVEAU 3

1- 10 m battements de jambes alternés en position ventrale et dorsale (Bras le long du corps et en position Stream line - flèche)

Être capable d'avancer avec des battements de jambes alternés en position ventrale et dorsale, en position Stream line (flèche).

Le corps est tendu et horizontale tu expires continuellement.

2- 10 m battements de jambes alternés avec rotation de la position ventrale en position dorsale et retour, bras le long du corps.

Être capable d'avancer avec des battements de jambes alternés et passer continuellement de la position ventrale à la position dorsale et vice-versa.

Les bras sont en position flèche pendant le déplacement ventral et peuvent être le long du corps pendant le déplacement dorsal

Tu expires sur le ventre, inspires sur le dos.

3- 3 à 4 cycles de dos

Être capable de nager 3-4 cycles de dos dans une bonne position.

La tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale (oreilles dans l'eau) et les bras tournent continuellement. Le roulis d'épaule n'est pas pris en compte

4- Saut dans l'eau (tendu ou groupé), immersion complète et remonter passivement

Être capable, après avoir sauté dans l'eau (immersion complète), d'utiliser sans expiration la force ascensionnelle et se laisser remonter à la surface sans bouger.

Niveau 4

1- 10 m Dos

Être capable de nager 10m sur le dos dans une bonne position.

Il est important que les bras tendus tournent en permanence (pas de rattrapé) et entrent dans à largeur d'épaules (debut roulis d'épaules).

2- Trois cycles de crawl sans respirer

Être capable de nager 3 cycles de crawl **en expirant activement**, la tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Les bras tendus ou fléchis sont amenés en avant au-dessus de l'eau.

L'inspiration n'entre pas encore évaluée.

3- Roulade avant dans l'eau

Être capable d'exécuter une roulade avant dans l'eau depuis le bord du bassin.

La tête (ou la nuque) entre dans l'eau la première et tu termines la roulade sous l'eau.

Niveau 5

1- Six cycles de crawl

Être capable de nager 6 cycles de crawl en inspirant sur le côté tous les 3 temps.

L'expiration s'effectue progressivement sous l'eau et l'inspiration sur le côté.

Les bras tendus ou fléchis sont amenés vers l'avant au-dessus de l'eau et entrent dans l'eau à largeur d'épaules en alternance (pas de rattrapé).

2- 15 à 20m de dos

Être capable de nager 15 - 20 mètres sur le dos dans une bonne position (corps en entier à la surface et aligné).

Il est important que l'entrée des bras dans l'eau soit soutenu par la rotation du corps autour de l'axe longitudinal (roulis d'épaules très important).

3- Plongeon à partir de la position assise ou accroupie

Être capable de plonger dans l'eau le bout des doigts en avant à partir d'une position assise ou accroupie.

Niveau 6

1- 25m sur le dos avec départ

Être capable de nager 25 mètres sur le dos **sans arrêt**.

Le départ se fait avec une poussée en position dorsale dans l'eau (**coulée dos**) ou avec un plongeon suivi d'une rotation en position dorsale sous l'eau.

Il est important que les bras tendus entrent dans l'eau côté auriculaire à largeur d'épaules, soutenus par **la rotation du corps autour de l'axe longitudinal**.

2- 15 à 20m de crawl avec le plongeon

Être capable de nager 15-20 mètres de crawl (**item du 5 obligatoire**), en commençant par **un plongeon corps tendus depuis le plot de départ**, suivi d'une coulée. **Le coude est haut pendant la phase de retour des bras**.

3- Plongeon, puis phase sous l'eau (glisser en position de flèche) et ensuite battements de jambes)

Être capable de plonger dans l'eau corps tendus depuis le plot de départ. **Puis effectuer une coulée dynamique jusqu'à la reprise de nage**.

Niveau 7

1- 25 m en crawl avec plongeon de départ

Être capable d'exécuter un plongeon de départ (plongeon avec propulsion, coulée , reprise de nage) correct avec phase sous l'eau (glisser en position Streamline (flèche), passage au battement de jambes dauphin) et de nager ensuite 25 mètres en crawl avec inspiration en trois temps (respiration chaque trois mouvements).différence visible entre la phase de travail des bras (traction/poussée) et la phase de repos (retour aérien)

2- 15 m de mouvements de dauphin - Ondulations

Être capable d'exécuter une ondulation du corps continue et ample. Phases descendante et ascendante bien visible

La position des bras peut être choisie librement (en position de flèche ou le long du corps).

3- Six mouvements de jambes de brasse avec respiration

Être capable d'exécuter six mouvements de jambes de brasse en position ventrale avec un mouvement de propulsion.

Il est important de placer l'inspiration lors du retour des jambes vers l'avant et d'expirer à l'extension des jambes.

Le mouvement de battement (type crawl) est interdit.

Les bras sont tendus en avant.

Pieds placés sur les différentes phases (FLEX sur la phase de flexion de jambes et tendus sur la phase de glisse) .

Niveau 8

1- 25 m en dos avec départ

Être capable de se pousser en position dorsale sous l'eau, de glisser et ensuite avec un battement de jambes dauphin de commencer à nager sur le dos (item niveau 6).

Il est important d'exécuter la phase de glisse **en position de flèche**.

2- Six cycles de brasse

Être capable de nager six cycles de brasse.

1-je tire avec les bras, les jambes glissent

2- je plie les jambes de façon symétrique, pieds placées

3- je pousse avec mes jambes de façon symétrique et

je pousse mes 2 bras devant

Il est important que les mouvements des bras et des jambes soient corrects (**pieds placés et les 3 phases du mouvement de jambes bien visibles**) et **coordonnées**. L'inspiration doit concorder à la traction des bras. la phase de glisse doit être marqué 2 sec minimum

3- Virage en culbute crawl et dos

Être capable d'exécuter un virage en culbute complet : nager vers le bord

(En dos : rotation supplémentaire en position ventrale), introduire la roulade par un "kick de dauphin", roulade en avant, amener les pieds contre le mur, bras en position de flèche dans la direction de la nage,

Poussée au mur (en crawl, rotation en position ventrale pendant la poussée)

Niveau 9

1- 15 m en dauphin (nage papillon) à un bras

Être capable de nager 15 mètres de dauphin à un bras (toujours le même), le bras passif est devant comme en flèche.

Le bras moteur est tendu en l'air,

Les coups de pieds simultanés sont synchronisés avec les bras : un coup de pieds quand le bras rentre dans l'eau, un autre quand le bras sort de l'eau

L'inspiration se fait de côté.

2- 15 m brasses

Être capable de nager la brasse en coordonnant correctement les bras, les jambes et la respiration. 1-je tire avec les bras, les jambes glissent

2- je plie les jambes de façon symétrique, pieds placées

3- je pousse avec mes jambes de façon symétrique et
je pousse mes 2 bras devant

Il est important d'observer une brève phase de glisse la fin d'un cycle.

3- Virage brasse à deux mains

Être capable d'exécuter un virage brasse à deux mains conforme aux règles.

Le déroulement suivant est important: approche, toucher le mur des deux mains simultanément, ramener les jambes sous le corps en position compacte, redresser le corps latéralement pour inspirer et basculer en direction opposée, s'immerger et amener les pieds vers le mur, tendre les bras en position de flèche et pousser puissamment.

Niveau 10

1- 15 m en dauphin (nage papillon)

Être capable de nager le dauphin en coordonnant correctement les bras et les jambes. (voir explication niveau 9)

Il est important qu'il y ait un mouvement continu des bras (pas de pause avant la phase de retour des bras).et que ces derniers **soient tendus** pendant la phase aérienne

2- 25 m brasse

Être capable de nager **efficacement (travail des appuis important)** la brasse avec une coordination correcte.(même explication que le niveau 9).

3- 50 m dos avec départ et virage en culbute

Être capable de nager le dos. Le départ se fait par une poussée dans l'eau en position dorsale depuis le plot de départ

Un virage en culbute est exécuté après chaque longueur de bassin.

4- 50 m crawl avec plongeon de départ et virage en culbute

Être capable de nager le crawl avec une inspiration chaque trois mouvements (tractions de bras). Expiration visible sous l'eau. Retour aérien du bras plié, coude en haut

Plongeon de départ. Main sur le plot devant le pied, plongeon avec reprise de nage correcte.

Un virage en culbute est exécuté après chaque longueur de bassin.

