

EVOLUTION REGLEMENT NATATION

Afin de prendre en compte l'évolution de la pratique de la natation au sein de la FFSA dans les 3 divisions, et afin de pouvoir mettre en œuvre dès septembre 2013 les nouveaux règlements, vous trouverez dans ce document les principales modifications.

Pour toutes questions ou besoins d'assistance dans sa mise en œuvre, n'hésitez pas à demander l'intervention des membres de la commission sportive nationale ci-dessous :

- Aquitaine et Midi-Pyrénées

Agnès Brunet : 06 78 79 78 32

agnes31sport@yahoo.fr

- Nord-Pas-de-Calais, Picardie, Champagne-Ardenne, Haute-Normandie

Antoine Hoornaert : 07 77 03 06 95

antoine.hoornaert@gmail.com

- Poitou-Charentes, Rhône-Alpes, Centre, Corse, Basse-Normandie, DOM-TOM

Bertrand Sebire : 06 13 65 94 70

bertrand.sebire@ffsa.asso.fr

- PACA

Cédric Moniot : 07 60 00 30 53

- Lorraine, Alsace, Ile-de-France

Céline Massanet : celine.massanet@ffsa.asso.fr

- Bourgogne, Languedoc-Roussillon, Auvergne, Franche-Comté

Fabien Fernandez : 06 01 05 26 84

ffz@fabienfernandez.fr

- Limousin, Pays de la Loire, Bretagne

Marie-Paule Fernez : 06 74 77 35 80

mariepaule.fernez@ffsa.asso.fr

Nouvelle Organisation de la natation

Licenciés
FFSA

Activités motrices natation
Objectif : La flottaison

D1
Sauv'nage
Tech'nage

D2
Sauv'nage

D3
Explora'nage

Championnat régional

France Hiver

D1 : 50 NL, 100 4N

D2 : 200 NL, 100 CR/D

D3 : 100 NL, 50 D

Coupe de France des régions (relais)

France Jeunes

D1 / -16 ans

50 NL, 100 4N ou
6 minutes 3 déplacements

D1 / +16 ans

100 BR, 100 D, 200 NL,
200 4N

D2 : 100 C/D, 200 NL

D3 : 50 D, 100 NL

France Eté

D1 : 100 NL, 200 NL,
400 NL, 100 dos, 100
brasse, 50 papillon,
200 4n

D2 : 50NL, 200 NL, 100
crawl/dos, 100 dos

D3 : 50 dos, 100 NL

TESTS D3

« Explora'nage » - FFSA (25m)

http://www.youtube.com/watch?v=jli_iXSS91o

TACHES	OBJECTIFS VISES	COMPETENCES Être capable de...	CRITERES DE REUSSITE
1	Enchaînement entrée dans l'eau et immersion Réaliser une entrée dans l'eau simple avec impulsion, une immersion totale et une remontée en surface.	Sauter du bord, se laisser remonter.	Existence d'une impulsion, d'une immersion totale et d'une remontée verticale.
2	Enchaînement déplacement ventral et immersion Enchaîner un déplacement en surface et en immersion.	nager (12,5 m). Passer sous 1 obstacle (ex : lignes d'eau).	Déplacement sur le ventre, pas de passage à la verticale
3	Coulée dorsale Réaliser un changement d'orientation en immersion	R ressortir de l'immersion en position dorsale	Changement d'orientation horizontal
4	Déplacement dorsal Réaliser une propulsion dorsale.	Nager sur le dos (12,5m) pour terminer le parcours.	Déplacement sans temps d'arrêt en conservant la position dorsale.

Validation du test :

L'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre, dans la continuité, sans prise d'appui solide.

« Sauv'nage » - CIAA (50m)

<http://www.youtube.com/watch?v=WgujVQ6ovmc>

TACHES	OBJECTIFS VISES	COMPETENCES Être capable de..	CRITERES DE REUSSITE
1	Enchaînement entrée dans l'eau et immersion Réaliser une entrée dans l'eau simple avec impulsion, une immersion totale et une remontée passive.	Sauter du bord, se laisser remonter passivement.	Existence d'une impulsion, d'une immersion totale et d'une remontée sans propulsion.
2	Flottaison ventrale Réaliser une flottaison ventrale.	Réaliser un équilibre en position ventrale.	Equilibre ventral, maintenu en surface pendant 5 secondes. (Épaules et bassin en surface)
3	Immersion orientée Enchaîner un déplacement ventral, un passage en immersion et une sortie de l'eau maîtrisée.	Nager jusqu'au cerceau et y entrer	Réalisé sans prise d'appui sur le cerceau.
4	Equilibre vertical Se maintenir en position verticale.	Rester en position verticale tête hors de l'eau durant 5 secondes.	Tête émergée pendant 5 secondes. (Oreilles et bouche hors de l'eau)
5	Enchaînement déplacement ventral et immersion Enchaîner une succession de déplacements en surface et en immersion.	R ressortir du cerceau, nager (entre 15 et 20 m). Passer sous chaque obstacle (ex : lignes d'eau). (3 à 4 espacés d'au moins 1,50 m)	Déplacement sur le ventre, sortie du visage entre chaque obstacle.
6	Flottaison dorsale Réaliser une flottaison dorsale.	Réaliser un équilibre en position dorsale.	Équilibre dorsal maintenu pendant 5 secondes. (Épaules et bassin à la surface)
7	Déplacement dorsal Réaliser une propulsion dorsale.	Nager sur le dos (entre 15m et 20m).	Déplacement sans temps d'arrêt en conservant la position dorsale.
8	Exploration de la profondeur Enchaîner une immersion, un déplacement vers le fond du bassin, une localisation et la saisie d'un objet et une remontée maîtrisée.	A la fin du parcours, aller chercher un objet au fond du bassin, le montrer au dessus de l'eau, le lâcher, terminer le parcours en position dorsale.	Remonter l'objet et le montrer au dessus de la surface. L'objet est immergé à 1,80 m de profondeur (plus ou moins 30 cm en fonction de l'âge).

« Sauv'nage » - CIAA (50m)

Validation du test :

L'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre, dans la continuité, sans prise d'appui solide, sans lunettes.

CIAA :

Conseil Interfédéral des Activités Aquatiques (Groupement de toutes les fédérations sportives qui proposent une ou plusieurs pratiques aquatiques)

« Tech'nage »

<http://www.youtube.com/watch?v=asHMDAHF5cs>

Epreuve 1 : « Pass'sport natation course » CIAA (50m)

TACHES	OBJECTIFS VISES	COMPETENCES Être capable de.	CRITERES DE REUSSITE
1	Départ plongé d'un plot de départ Entrer loin avec une grande vitesse.	Coordonner dans un déséquilibre une impulsion vers l'avant pour entrer dans l'eau avec la plus grande vitesse possible. (a)	Les talons au moins à 5 mètres du mur sans mouvement.
2	Coulée après le départ Conserver le plus de vitesse sous la surface de l'eau, par un maintien postural.	Limiter les résistances à l'avancement en position ventrale par une organisation posturale. (b).	
3	Déplacement en crawl avec respiration latérale Enchaîner en crawl des solutions de propulsion avec un échange ventilatoire adapté.	Coordonner des échanges ventilatoires avec des actions propulsives en crawl. (c)	Nager en crawl sans arrêt jusqu'au virage.
4	Virage culbute Changer de sens en un temps réduit en organisant une impulsion pour acquérir une plus grande vitesse	Réaliser une demi rotation avant rapide pour passer à une position dorsale, suivie d'une poussée complète sur le mur. (d)	Une culbute suivie d'une poussée sur le mur
5	Coulée dorsale la plus longue possible Obtenir, au terme de la poussée, une grande vitesse en immersion.	Limiter les résistances à l'avancement en position dorsale par une organisation posturale. (e)	Une immersion jusqu'au passage des mains à 3 mètres du mur.
6	Retour en dos crawlé Se déplacer en dos crawlé.	Se déplacer sur le dos par des mouvements continus et alternés des bras et des jambes. (f)	Nager en dos crawlé, sans arrêt, jusqu'à l'arrivée.

Pour les plus grands handicapés physiques :

- (a) Le départ dans l'eau est autorisé
- (b) Déplacement avec action propulsive autorisée
- (c) Coordonner les actions respiratoires avec des actions propulsives en nage libre
- (d) Lors du virage il faut qu'une partie quelconque du corps du nageur touche le mur
- (e) Par des mouvements propulsifs possibles
- (f) Se déplacer sur le dos

« Tech'nage »

<http://www.youtube.com/watch?v=asHMDAHF5cs>

Epreuve 2 : « 150m 3 nages » FFSA (150m)

TACHES	OBJECTIFS VISES	COMPETENCES Être capable de.	CRITERES DE REUSSITE
1	Départ dans l'eau les mains à l'étrier Quitter le mur avec une grande vitesse.	Coordonner dans un déséquilibre une impulsion vers l'arrière pour quitter le mur avec la plus grande vitesse possible	Maintien d'une position flèche
2	Coulée après le départ Conserver le plus de vitesse sous la surface de l'eau, par un maintien postural.	Limiter les résistances à l'avancement en position dorsale par une organisation posturale	
3	50 m déplacement en position dorsale Se déplacer sur le dos	Se déplacer sur le dos par des mouvements continus et des bras et des jambes	Nager sur le dos, sans arrêt, jusqu'au virage et au changement de nage
4	Virages Changer de sens en un temps réduit en organisant une impulsion pour acquérir une plus grande vitesse	Réaliser un changement de direction rapide pour passer à une position dorsale ventrale (dépend de la nage qui suit, suivie d'une poussée complète sur le mur	Touchée au mur suivi d'une poussée sur le mur
5	50 m déplacement avec propulsion simultanée Se déplacer sur le dos ou le ventre	Se déplacer par des mouvements simultanés des bras	Nager avec des mouvements simultanés des bras, sans arrêt, jusqu'au virage et au changement de nage
6	50 m déplacement en ventral avec propulsion et respiration latérale Enchaîner en ventral des solutions de propulsion avec un échange ventilatoire adapté.	Coordonner des échanges ventilatoires avec des actions propulsives alternées	Nager avec des mouvements alternés des bras sur le ventre sans arrêt jusqu'au virage et à l'arrivée