

# PLONGEON

**ENF : PASS COMPETITION**

**2019.2020**

## CALENDRIER

- ✓ Le samedi 14 décembre 2019 à **BOURG en BRESSE**  
de 9h00 à 9h30
  
- ✓ Le samedi 16 mai 2020 à **LYON (VAISE)**  
de 9h00 à 9h30



## PASS'COMPÉTITION PLONGEON

### ORGANISATION

Dans le cadre de l'aménagement de l'Ecole de Natation Française, pour cette nouvelle saison sportive 2019/2020, **seuls les enfants de 10 ans (2010) et moins, devront être titulaires de l'ENF3 (pass'compétition)** et d'une licence compétiteur pour s'engager à une compétition via extraNat. Ainsi, chaque nageur licencié au sein de la FFN né en 2010 et après prendra part obligatoirement à l'ENF. Une fois titulaires du test du Pass'compétition d'une discipline donnée, ces nageurs et nageuses peuvent prendre part aux compétitions dans la discipline concernée. Les nageurs âgés de 11 ans et plus (nés 2009 et avant) ne sont plus soumis à cette exigence (titulaires du pass'compétition). Ces nageurs ne sont pas soumis au caractère obligatoire de l'ENF et accèdent librement à la compétition. Ils peuvent cependant prendre part aux trois étapes de l'ENF en fonction de la volonté de chacun. Pour être enregistrés dans la rubrique ENF du logiciel extraNat de la FFN, les nageurs concernés devront respecter la chronologie des tests ENF et devront être titulaires du test ENF sous-jacent pour enregistrer le test ENF correspondant.

- 1 - Chaque club inscrit ses candidats au pass'compétition sur la fiche spécifique **(annexe 4)** et la fait parvenir **21 jours avant le test** au comité régional pour vérification (niveau sous jacent et licence).

[ligueauvergnerhonealpes.natation@orange.fr](mailto:ligueauvergnerhonealpes.natation@orange.fr)

#### 2 - Déroulement du test ENF 3 :

- 🕒 Les évaluateurs jugeront l'ensemble des plongeurs réalisés à partir du tremplin de 1 mètre.
- 🕒 Une **fiche d'évaluation ANNEXE 5** sera utilisée pour valider ou non chaque plongeur dans le but d'obtenir le pass compétition.

L'évaluateur référent fera parvenir la fiche **ANNEXE 6** à la Ligue ([ligueauvergnerhonealpes.natation@orange.fr](mailto:ligueauvergnerhonealpes.natation@orange.fr)) pour enregistrement.

**Pour INFO : Pass compet --> 10 plongeurs = 25 min**





## RÈGLEMENT ÉCOLE DE NATATION FRANÇAISE

### ENF3 - 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Entrée dans l'eau avant</b></li> </ul> Entrée dans l'eau en avant (010B)	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	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	Entrer dans l'eau proche de la verticale Sans éclaboussure Les jambes sont serrées et les pointes de pieds en extension
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Entrée dans l'eau arrière</b></li> </ul> Entrée dans l'eau arrière (020A)	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	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	Être gainé et aligné Entrer dans l'eau proche de la verticale Les jambes sont serrées et les pointes de pieds en extension
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Chandelle avant</b></li> </ul> Réaliser une chandelle avant droite (100A)	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	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)	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
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Chandelle arrière</b></li> </ul> Réaliser une chandelle arrière droite (200A)	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	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)	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
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Plongeon avant groupé</b></li> </ul> Réaliser un plongeon avant groupé (101C)	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	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	Coordonner l'impulsion la position groupée et le temps d'ouverture Entrer dans l'eau proche de la verticale

## **Annexe 5 : GRILLE D'EVALUATION**

### **PASS'COMPETITION PLONGEON**

**NOM :** \_\_\_\_\_ **Prénom :** \_\_\_\_\_

Date passage du test : \_\_\_\_\_ Lieu : \_\_\_\_\_

Club Organisateur : \_\_\_\_\_

Evaluateur Référent : \_\_\_\_\_

<b>Tâches</b>	<b>Objectifs visés</b>	<b>Critères de réussite</b>	<b>Acquis / Non acquis</b>
<b>1</b>	<b>Entrée dans l'eau avant 010B</b>	Entrée dans l'eau proche de la verticale Sans éclaboussure Jambes serrées et pointes de pieds en extension	
<b>2</b>	<b>Entrée dans l'eau arrière 020B</b>	Est gainé et aligné Entrée dans l'eau proche de la verticale Jambes serrées et pointes de pieds en extension	
<b>3</b>	<b>Chandelle avant droite 100A</b>	Respecter l'équilibre vertical Ne pas dépasser 1 m de distance Etre aligné et en position droite Jambes serrées et pointes de pieds en extension	
<b>4</b>	<b>Chandelle arrière droite 200A</b>	Respecter l'équilibre vertical Ne pas dépasser 1 m de distance Alignement de la position droite Jambes serrées et pointes de pieds en extension	
<b>5</b>	<b>Plongeon avant groupé 101C</b>	Coordonner l'impulsion La position groupée et le temps d'ouverture Entrée dans l'eau proche de la verticale	

