



école de
natation
française

Livret pratiquant sauv'nage

Nom :

Prénom :



Le CIAA et l'enf

- Sous l'égide du Comité National Olympique et Sportif Français, le Conseil Interfédéral des Activités Aquatiques (CIAA) regroupe des fédérations sportives dans le but de promouvoir et de développer les activités de la « Natation »

Face à l'évolution sociétale, il propose, dans le cadre de l'École de Natation Française renouvelée, une organisation cohérente des pratiques au service d'une meilleure construction du nageur.

- L'enf, un concept autour de...

3 étapes incontournables



1^{re} étape pour acquérir des compétences minimales permettant d'assurer sa propre sécurité dans l'eau.



2^e étape pour découvrir cinq disciplines sportives de la natation à l'origine d'une construction plus élaborée du nageur.



3^e étape pour s'orienter vers les pratiques compétitives dans la discipline de son choix.

Concept de l'enf

Espace Interfédéral



Acquérir un savoir nager sécuritaire



Découvrir des pratiques sportives
et capitaliser des habiletés motrices

water-polo

natation
course

natation
synchronisée

nage
avec palmes

plongeon

Propre à chaque fédération



Aller vers la compétition

compétition

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.

	Objectifs visés	Consignes	Critères d'évaluation
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.	Équilibre 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.	Réaliser sans prise d'appui sur le cerceau.
4	Équilibre 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.	Ressortir du cerceau, nager (entre 15 et 20 m). Passer sous chaque obstacle (ex. : 3 à 4 lignes d'eau espacées 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 15 m et 20 m).	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, une remontée maîtrisée.	À la fin du parcours, aller chercher un objet au fond du bassin, le montrer au-dessus de l'eau, le lâcher et 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).

Le: à:

Nom:

Prénom:

Né(e) le:

Fédération:

Club/structure:

N° de licence:

Nom de l'évaluateur:

N° identifiant: Signature:



école de
natation
française

Diplôme
sauv'nage



Étapes suivantes



école de
natation
française

pass' sports
de l'eau

Livret pratiquant

pass'
compétition

Livret pratiquant

LES 18 FÉDÉRATIONS DU CIAA	SITE INTERNET	TÉL.
Fédération des Clubs Sportifs et Artistiques de la Défense (F.C.S.A.D.)	www.fcsad.net	01 46 73 72 82
Fédération Française d'Études et de Sports Sous-Marins (F.F.E.S.S.M.)	www.ffessm.fr	04 91 33 99 31
Fédération Française Handisport (F.F.H.)	www.handisport.org	01 40 31 45 01
Fédération Française de Natation (F.F.N.)	www.ffnatation.fr	01 40 31 17 70
Fédération Française de Pentathlon Moderne (F.F.P.M.)	www.ffpentathlon.fr	01 40 78 28 41
Fédération Française du Sport Adapté (F.F.S.A.)	www.ffsa.asso.fr	01 42 73 90 00
Fédération Française du Sport d'Entreprise (F.F.S.E.)	www.ffse.fr	01 56 64 02 10
Fédération Française de Sauvetage et de Secourisme (F.F.S.S.)	www.ffss.fr	01 46 27 62 90
Fédération Française du Sport Universitaire (F.F.S.U.)	www.sport-u.com	01 58 68 22 75
Fédération Française de Triathlon (F.F.TRI.)	www.fftri.com	01 49 46 13 50
Fédération Nationale des Métiers de la Natation et du Sport (F.N.M.N.S.)	www.fnmns.org	03 83 18 87 57
Fédération Sportive et Culturelle de France (F.S.C.F.)	www.fscf.asso.fr	01 43 38 50 57
Fédération Sportive et Gymnique du Travail (F.S.G.T.)	www.fsgt.org	01 49 42 23 19
Groupement National des Entraîneurs de Natation (G.N.E.N.)	abcdebat.com/co/gnen	06 09 70 84 17
Union Française des Œuvres Laïques d'Éducation Physique (U.F.O.L.E.P.)	www.ufolep.org	01 43 58 97 71
Union Générale Sportive de l'Enseignement Libre (U.G.S.E.L.)	www.ugsel.org	01 44 41 48 50
Union Nationale du Sport Scolaire (U.N.S.S.)	www.unss.org	01 42 81 55 11
Union Sportive de l'Enseignement du Premier Degré (U.S.E.P.)	www.usep.org	01 43 58 97 90