

## Règlement d'examen : formation IN

### Instructrice de natation / Instructeur de natation\*<sup>1</sup>

#### Art 1. Général

L'examen final IN comprend les parties suivantes :

- Examen théorique
- Examen pratique
- Examens méthodologiques (2)

L'échelle de notation va de 1 à 6, 6 étant la meilleure note, 3,99 ou moins étant insuffisante. Chaque sujet d'examen doit être au moins suffisant (4,0) à part entière. Lors de l'examen théorique et pratique, la moyenne effective (sans arrondis) compte.

#### Art 2. Examen théorique

L'examen théorique écrit a lieu après les deux parties du cours IN. Il comprend l'ensemble des connaissances théoriques issues des cours préalables au module, de J+S, de la théorie du cours IN ainsi que de la littérature indiquée.

#### Art 3. Examen pratique

(Voir pages 3-8)

L'examen pratique couvre les disciplines aquatiques suivantes :

- Natation
- Plongée
- Natation artistique
- Water-polo
- Plongée libre

Chaque discipline se compose de plusieurs parties, chacune composée elle-même, de plusieurs exercices. La notation est présentée dans les pages suivantes du présent règlement.

Parmi les cinq disciplines, trois autres seront examinées en plus de la natation. La natation est une partie obligatoire de l'examen. Parmi les autres : plongeon, natation artistique, water-polo et plongée libre une peut être choisie pour ne pas être examinée.

Pendant l'examen, aucun retour n'est donné et aucune note n'est annoncée. Le bonus d'âge est accordé en fonction de la date de naissance.

---

<sup>1</sup> Dans la suite de ce document, le genre masculin est utilisé uniquement à titre neutre et désigne aussi bien les personnes non genrées que celle de genre féminin ou masculin.

#### **Art 4. Examen méthodologique**

Après chaque stage IN, un examen méthodologique doit être passé. En règle générale, c'est la sixième leçon pratique qui compte comme examen méthodologique. Ces examens sont évalués par un expert en sports aquatiques et par la personne responsable de la formation. La notation est visible dans le règlement des stages, qui est soumis dans le cours IN.

#### **Art 5. Dispositions finales**

Dans tous les cas non listés dans les règlements, c'est la commission de formation IN qui décide. Ces règlements modifiés ont été approuvés par le comité central et entrent en vigueur immédiatement.

## Examen pratique

### 1 Natation

Les 6 exercices de technique de natation sont évalués individuellement, les notes sont additionnées puis divisées par 6, ce qui donne une note technique.

La note de performance compte une fois et la note technique double, c'est-à-dire :

$$\frac{\text{Note de performance} + \text{note technique double}}{3} = \text{note finale de natation}$$

Si la note finale en natation est insuffisante, la partie échouée doit être répétée lors d'un réexamen.

#### 1.1 Natation de performance : 400 m nage libre

(Les règles actuelles de World Aquatics s'appliquent)

	Petit bassin (25 m)		Grand bassin (50m)	
Note	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes
6.0	Jusqu'à 6.23.0	Jusqu'à 5.53.0	Jusqu'à 6.29.0	Jusqu'à 5.59.0
5.5	6.23.1-6.45.0	5.53.1-6.15.0	6.29.1-6.51.0	5.59.1-6.21.0
5.0	6.45.1-7.08.0	6.15.1-6.38.0	6.51.1-7.14.0	6.21.1-6.44.0
4.5	7.08.1-7.30.0	6.38.1-7.00.0	7.14.1-7.36.0	6.44.1-7.06.0
4.0	7.30.1-7.53.0	7.00.1-7.23.0	7.36.1-7.59.0	7.06.1-7.29.0
3.5	7.53.1-8.15.0	7.23.1-7.45.0	7.59.1-8.21.0	7.29.1-7.51.0
3.0	8.15.1-8.38.0	7.45.1-8.08.0	8.21.1-8.44.0	7.51.1-8.14.0
2.5	8.38.1-9.00.0	8.08.1-8.30.0	8.44.1-9.06.0	8.14.1-8.36.0
2.0	9.00.1-9.23.0	8.30.1-8.53.0	9.06.1-9.29.0	8.36.1-8.59.0
1.5	9.23.1-9.45.0	8.53.1-9.15.0	9.29.1-9.51.0	8.59.1-9.21.0
1.0	9.45.1 et plus	9.15.1 et plus	9.51.1 et plus	9.21.1 et plus

Bonus d'âge : dès 30 ans : -10 secondes, dès : 35 ans -20 secondes, dès 40 ans -30 secondes, dès 45 ans -45 secondes, dès 50 ans -60 secondes. Si les règles sont enfreintes : +5 secondes.

#### 1.2 Technique de natation

##### 1.2.1 Styles de nage (4 notes)

(Évaluation sans départ ni virage)

50 m crawl  
50 m dos  
50 m brasse  
50m papillon

Critères : voir les fiches de critères pour les styles remises lors de la formation IN.

### 1.2.2 Départs et virages

Un départ et un virage seront tirés au sort à partir des départs et virages ci-dessous, une réalisation conforme au règlement World Aquatics est demandée.

#### Départs (1 note)

Départ dos  
Départ brasse  
Départ crawl  
Départ papillon

#### Virages (1 note)

Virage dos  
Virage brasse  
Virage crawl  
Virage 4N : papillon-dos-brasse-crawl

Critères : voir les feuilles de départ et de virage des critères remises lors de la formation IN.

## 2 Plongeon

Les 4 sauts doivent être effectués. Chaque saut est évalué individuellement, les quatre notes sont additionnées et divisées par quatre, ce qui donne un score final de plongeon. Si le score final est insatisfaisant, les quatre plongeurs doivent être répétés lors d'un réexamen.

Précision :

- Deux (2) sauts réalisés, le meilleur est noté
- La note 4.0 représente un saut correctement présentable

### Critères généraux

Appel :	Un balancement de bras est nécessaire, net, avec une position minimale vers l'avant ou l'arrière.
Phase de vol, figure :	Bon rapport entre hauteur et distance de saut, bonne division de la silhouette en phases de mouvement individuelles.
Entrée dans l'eau :	Immersion tendue, étirée, contrôlée, presque verticale, dans la posture d'immersion correcte (mains fermées, bras reposant sur les côtés du corps, sans dos creux).

## Critères pour l'élan et le saut d'appel

Longueur : Elan d'au moins un pas.  
Saut d'appel : Le mouvement préparatoire exige une montée symétrique des bras jusqu'au-dessus de la tête lors du saut d'appel, suivi d'un balancement latéral et descendant qui se termine au moment de la réception à deux pieds.

- 2.1 **Plongeon avant avec pieds en premier, droit avec élan** planche : min. 1m
- 2.2 **Plongeon avant avec tête en premier, groupé (c) ou carpé (b) avec / sans élan\***  
planche : min. 1m
- 2.3 **Plongeon avant avec tête en premier « type dauphin », groupé (c) ou carpé (b)**  
planche : min. 1m
- 2.4 **Plongeon au choix, sélectionné librement**, à partir de la table de saut World Aquatics, échelle de notation normale  
planche : min. 1m

Bonus d'âge : dès 30 ans : le saut libre (2.4) peut aussi être un saut préparatoire (par exemple un exercice d'entrée dans l'eau), mais le score maximum de 5,0 s'applique.  
planche : min. 1m

\*sans élan= déduction de ½ sur la note (0,5)

## 3 Natation artistique

Chaque exercice est évalué individuellement. Les 7 notes sont additionnées puis divisées par 7, ce qui donne la note de natation artistique. Si la note finale en natation artistique est insuffisante, toute la partie de la natation artistique doit être répétée lors d'un réexamen.

- 3.1 Technique de pagayage : **Pagaie tête en avant sur 15 m** en position allongée sur le dos
- 3.2 Technique de pagayage : **Pagaie pieds en avant sur 15 m** en position allongée sur le dos
- 3.3 Technique de pagayage : **Torpille ou Dauphin sur 10 m** (Test 4 ou 5)
- 3.4 Position de base : **Flamant rose pendant 5 secondes** (Test 4)
- 3.5 Figure : **Roulade accroupi en arrière** (Test 5)
- 3.6 Maintien vertical : **Déplacement vers l'avant sur 5m**  
(Les bras peuvent aider par un mouvement de pagaie latéral).  
**Déplacement latéral sur 5m**  
(Le bras arrière est tendu latéralement vers le haut à 45°).

### 3.7 Chorégraphie : **Test 5**, sans musique

Note : Dans le cours IN, les participants travaillent une chorégraphie en musique sous la direction et l'interprètent en groupe.

## 4 Water-polo

Chaque exercice est évalué individuellement. Le tir en mouvement donne une note de performance. Les deux notes technique sont additionnées puis divisées par deux, ce qui donne une note technique.

La note de performance compte une fois et la note technique double, c'est-à-dire :

$$\frac{\text{Note de performance} + \text{note technique double}}{3} = \text{note finale de water-polo}$$

Si la note finale du water-polo est insuffisante, toute la discipline water-polo doit être répétée lors d'un réexamen.

### 4.1 Performance

#### 4.1.1 Tir en mouvement

Au coup de sifflet, départ sans appuis à 9 m du bord (et en direction du bord), dribble sur 5 m avec lancer vers une cible puis nage de retour au point de départ. Idem pour la balle suivante pendant un total de 5 lancers. Le type de lancer est libre et non noté.

Note	Femmes	Hommes
6.0	Jusqu'à 0.55.0	Jusqu'à 0.47.0
5.5	0.55.1-0.59.0	0.47.1-0.51.0
5.0	0.59.1-1.03.0	0.51.1-0.55.0
4.5	1.03.1-1.07.0	0.55.1-0.59.0
4.0	1.07.1-1.11.0	0.59.1-1.03.0
3.5	1.11.1-1.15.0	1.03.1-1.07.0
3.0	1.15.1-1.19.0	1.07.1-1.11.0
2.5	1.19.1-1.23.0	1.11.1-1.15.0
2.0	1.23.1-1.27.0	1.15.1-1.19.0
1.5	1.27.1-1.31.0	1.19.1-1.23.0
1.0	1.31.1 et plus	1.23.1 et plus

Bonus d'âge : dès 30 ans : - 3 secondes, dès 35 ans : - 6 secondes, dès 40 ans - 9 secondes, dès 45 ans - 12 secondes, dès 50 ans -15 secondes. Chaque cible non touchée : 5 secondes de pénalité.

## 4.2 Défense du ballon

Duel statique : le ballon est protégé d'un adversaire (qui n'exerce qu'une légère gêne) pendant au moins 15 secondes.

### Critères :

Maintenir le ballon aussi loin que possible de l'adversaire : corps à 90°, épaule en contact physique avec l'adversaire. Contrôler la balle avec le bras presque tendu (sans le tenir en permanence) pendant au moins 15 secondes.

## 4.3 Départ/dribble/passe/réception en water-polo

A et B commencent côte à côte (distance environ 3 m) :

- Départ water-polo : A avec balle, B sans balle
- A+B nagent 5m en crawl water-polo
- Arrêt (A effectue la prise de balle avec prise de balle)
- 3 passes
- Départ water-polo : B avec balle, A sans balle
- A+B nagent 5 m en crawl water-polo, crawl,

L'ensemble de l'exercice est réalisé 4 fois.

### Critères :

Départ water-polo correct avec et sans balle; technique de crawl water-polo avec et sans ballon; prise de balle, passe et réception du ballon; maintien vertical lors des passes.

# 5 Plongée libre

Chaque exercice est évalué individuellement. Le parcours de sauvetage donne la note de performance en plongée libre. Les deux notes de la technique de plongée libre sont additionnées puis divisées par 2 pour obtenir un score technique.

La note de performance compte une fois et la note technique double, c'est-à-dire :

$\frac{\text{Note de performance} + \text{note technique double}}{3} = \text{note finale de plongée libre}$
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Si la note finale de la plongée libre est insuffisante, toute la partie doit être répétée lors d'un réexamen.

## 5.1 Performance

### 5.1.1 Parcours de sauvetage (sans masque ni tuba)

Départ dans l'eau, une main accrochée au bord, 100 m nage libre avec des palmes. Prise de la victime qui attend à la surface de l'eau (victime sans palmes). Tractage sur

50 m avec palmes, prise libre, les voies respiratoires de la victime doivent être dégagées (au-dessus de la surface de l'eau), la victime est passive.

Longueur des palmes : max. 65 cm

Largeur des palmes : maximum 30 cm

Note	Femmes	Hommes
6.0	Jusqu'à 2.10.0	Jusqu'à 2.00.0
5.5	2.10.1-2.14.0	2.00.1-2.04.0
5.0	2.14.1-2.18.0	2.04.1-2.08.0
4.5	2.18.1-2.22.0	2.08.1-2.12.0
4.0	2.22.1-2.26.0	2.12.1-2.16.0
3.5	2.26.1-2.30.0	2.16.1-2.20.0
3.0	2.30.1-2.34.0	2.20.1-2.24.0
2.5	2.34.1-2.38.0	2.24.1-2.28.0
2.0	2.38.1-2.42.0	2.28.1-2.32.0
1.5	2.42.1-2.46.0	2.32.1-2.36.0
1.0	2.46.1 et plus	2.36.1 et plus

Bonus d'âge : dès 30 ans -3 secondes, dès 35 ans -6 secondes, dès 40 ans -9 secondes, dès 45 ans -12 secondes, dès 50 ans -15 secondes. Par erreur d'exécution = 5 secondes supplémentaires.

## 5.2 Technique

### 5.2.1 Mettre le masque et le tuba à une profondeur de 3 à 3,5 m, vider le masque puis nager 10 m

Maîtrise des codes de plongée. Descente correcte\*, équilibrage de la pression, mise correcte du masque et du tuba, vidage complet du masque (aucune eau résiduelle). Remontée correcte avec rotation à 360° et en soufflant hors du tuba sous l'eau. Après la sortie à la surface, il ne doit pas y avoir d'eau résiduelle dans le masque et le tuba.

\*Départ possible par un saut ou dans l'eau. Le masque et le tuba peuvent être tenus à la main.

### 5.2.2 Exercice d'orientation en huit horizontal (avec masque et tuba)

L'entrée (plongée) se fait en position ventrale, elle est déclenchée par un basculement du corps, jambes jointes vers le haut et battement de palmes uniquement une fois que les jambes sont totalement immergées. Égalisation de la pression et respect de la forme : forme du huit et nage calme. Remontée en surface correcte avec vidange du tuba sous l'eau.