

Règlement des examens IN Instructeur de natation / Instructrice de natation

Art.1 Généralité

L'examen IN final comprend les domaines suivants :

- un examen théorique
- un examen technique
- deux méthodologiques

L'échelle des notes va de 1 à 6, 6 est la meilleure note, 3.99 et en dessous sont insuffisants. Chaque partie doit atteindre au moins le niveau suffisant (4.0). Pour les examens théoriques et techniques, la moyenne des notes est effective sans être arrondie.

Art.2 Examen théorique

L'examen théorique écrit a lieu après les deux parties du cours IN. Il comprend les connaissances théoriques globales des formations faisant partie des conditions préalables J+S et ENFEAU, la théorie du cours IN et la littérature indiquée.

Art.3 Examen technique

(voir pages 2-6)

L'examen technique comprend les branches sportives suivantes :

- Natation
- Plongeon
- Natation synchronisée
- Waterpolo
- Plongée libre

Parmi ces 5 branches, 4 seront examinées. Seule la natation est obligatoire et votre choix doit se porter sur 3 des 4 restantes.

Pendant toute la durée de l'examen, aucune note ni commentaire ne sont communiqués. Le bonus d'âge est octroyé à partir du jour d'anniversaire.

Art.4 Examen méthodologique

Les examens méthodologiques se déroulent après chacun des deux stages pratiques IN. En règle générale, c'est la sixième leçon pratique qui compte comme examen méthodologique. Ces examens sont évalués par un expert de swimsports.ch et par le responsable de formation IN. Tous les détails concernant l'évaluation des stages sont décrits dans le document « Stages pratiques et examen méthodologique IN ».

Art.5 Dispositions finales

La décision de tous les cas non consignés dans le présent règlement appartient à la commission de formation IN de swimsports.ch.

Ce règlement modifié a été accepté lors du comité central de swimsports.ch du 08.03.2017 et entre directement en vigueur.

Examen technique

1 Natation

Les six exercices de technique de natation sont notés séparément, les notes sont additionnées puis divisées par six ce qui donne la **note technique**, soit

$$\frac{\text{Note de performance} + (\text{note technique} \times 2)}{3} = \text{note finale de natation}$$

Si la note finale de natation est insuffisante, il suffit de répéter la partie manquée (performance ou technique de natation) lors d'un examen de rattrapage. Si on le souhaite, on peut répéter les deux parties.

1.1 Performance en natation

(selon le règlement de la FINA en vigueur)

1.1.1 400 m nage libre

Bassin de 25 m			Bassin de 50 m	
Note	Dames	Messieurs	Dames	Messieurs
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 sec, dès 35 ans - 20 sec, dès 40 ans - 30 sec, dès 45 ans - 45 sec, dès 50 ans - 60 sec. Majoration de + 5 sec. en cas d'infraction au règlement.

1.2 Technique de natation

1.2.1 Technique de natation (quatre notes partielles)

(Evaluation sans départs ni virages)

50 m Crawl
50 m Dos
50 m Brasse
50 m Dauphin

Critères : voir fiches « Critères techniques des différentes nages et départs + virages » reçues à la journée de mise au point.

1.2.2 Départs et virages

(à exécuter selon le règlement de la FINA en vigueur)

Un départ et un virage sont choisis parmi les départs et virages suivants :

Départs (1 note partielle)

Crawl
Dos
Brasse
Dauphin

Virages (1 note partielle)

Crawl

Dos

Brasse

Dauphin

4 nages : Dauphin, Dos, Brasse, Crawl

Critères : voir fiches « Critères techniques des différentes nages et départs + virages » reçues à la journée de mise au point.

2 Plongeon

Il faut exécuter quatre plongeurs. Chaque plongeur est noté séparément, les quatre notes sont additionnées puis divisées par quatre ce qui donne la **note finale de plongeur**. Si la note finale est insuffisante, il faut répéter les quatre plongeurs lors d'un examen de rattrapage.

Evaluation :

- deux plongeurs, le meilleur est retenu
- la note 4.0 signifie que le plongeur a été présenté correctement

Critères généraux

Elan, saut d'appel : au moins un pas d'élan et un saut d'appel.

Mouvement d'élan : relever symétriquement les bras jusqu'à extension complète lors du saut d'appel, balancer les bras latéralement de haut en bas à l'atterrissage des deux pieds.

Saut : montée en chandelle avec inclinaison minimale en avant ou en arrière.

Phase d'envol, figure : bonne relation entre la hauteur et la longueur du saut, bonne subdivision de la figure en phases de mouvements.

Immersion : immersion en position tendue, allongée, contrôlée, approchant la verticalité, en position correcte de plongeur (mains fermées, bras tendus en haut ou le long du corps, sans cambrure).

- | | | |
|------------|--|-------------------|
| 2.1 | Chandelle avant avec élan | tremplin min. 1 m |
| 2.2 | Plongeur avant groupé (c) ou carpé (b) avec / sans élan* | tremplin min. 1 m |
| 2.3 | Plongeur dauphin (401 c ou b) | tremplin min. 1 m |
| 2.4 | Plongeur à choix tiré de la table de plongeur FINA | |
| | Bonus d'âge dès 30 ans : le point 2.4 peut être un plongeur de préparation (p. ex. chute avant, de la position carpée) | tremplin min. 1 m |
| | *sans élan = ½ point (0.5) en moins | |

3 Natation synchronisée

Chaque exercice est évalué séparément. Les sept notes techniques sont additionnées puis divisées par sept ce qui donne la **note finale de natation synchronisée**.

Si la note finale de natation synchronisée est insuffisante, il faut répéter toute la branche de natation synchronisée lors d'un examen de rattrapage.

Les exercices correspondent aux descriptifs et explications techniques des tests de natation synchronisée 1-8 de swimsports.ch.

- 3.1** Technique de pagayage°: **25 m pagayage par la tête** en pos. dorsale tendue
- 3.2** Technique de pagayage°: **25 m pagayage par les pieds** en pos. dorsale tendue
- 3.3** Technique de pagayage°: **10 m pagayage Torpedo ou Dauphin** (test 4 ou 5)

- 3.4** Position de base : **Flamant pendant 5 secondes** (test 4)
- 3.5** Figure : **Périlleux arrière groupé** (test 5)
- 3.6** Rétropédalage : **5 m en avant, 5 m en arrière**, les bras pagaient pour soutenir le mouvement (test 5)
- 3.7** Chorégraphie : **test 5**, sans musique

Remarque : durant la formation IN, les participants élaborent, sous contrôle, un programme libre avec musique et le présentent en groupe.

4 Waterpolo

Chaque exercice est noté séparément. Le tir de précision donne **la note de performance**. Les trois notes de la technique sont additionnées puis divisées par trois, ce qui donne la **note technique**.

La note de performance est à coefficient simple, la note technique est à coefficient double, soit

$$\frac{\text{Note de performance} + (\text{note technique} \times 2)}{3} = \text{note finale de waterpolo}$$

Si la note finale de waterpolo est insuffisante, il suffit de répéter la partie manquée (performance ou technique en waterpolo) lors d'un examen de rattrapage. Si on le souhaite, on peut répéter les deux parties.

4.1 Performance

4.1.1 Tir de précision

Départ dans l'eau, sans appui, avec la balle à 9 m du bord. Au coup de sifflet dribbler sur 5 m et tirer sur une cible. Retour au point de départ à la nage et idem avec la balle suivante, 5 tirs au total. Le style de tir est libre.

Note	Dames	Messieurs
6.0	Jusqu'à 1.00.0	Jusqu'à 0.52.0
5.5	1.00.1 – 1.04.0	0.52.1 – 0.56.0
5.0	1.04.1 – 1.08.0	0.56.1 – 1.00.0
4.5	1.08.1 – 1.12.0	1.00.1 – 1.04.0
4.0	1.12.1 – 1.16.0	1.04.1 – 1.08.0
3.5	1.16.1 – 1.20.0	1.08.1 – 1.12.0
3.0	1.20.1 – 1.24.0	1.12.1 – 1.16.0
2.5	1.24.1 – 1.28.0	1.16.1 – 1.20.0
2.0	1.28.1 – 1.32.0	1.20.1 – 1.24.0
1.5	1.32.1 – 1.36.0	1.24.1 – 1.28.0
1.0	1.36.1 et plus	1.28.1 et plus

Bonus d'âge : dès 30 ans - 3 sec, dès 35 ans - 6 sec, dès 40 ans - 9 sec, dès 45 ans -12 sec, dès 50 ans - 15 sec. Majoration de + 5 sec. si la cible est manquée.

4.2 Technique

4.2.1 Prise de la balle avec un tir direct et un tir en piston

Crawl de waterpolo sur 2–3 m, puis prise de la balle en cuillère suivi d'un tir direct et un tir en piston.

4.2.2 Départ dans l'eau - dribbler - virer dans l'eau avec la balle

(voir descriptifs et explications techniques des Tests suisses de waterpolo 1-4)

Départ dans l'eau, sans appui, avec la balle à 2 m du bord (démarrage rapide, contrôle de la balle), dribbler sur 8 m, virer dans l'eau avec la balle, puis dribbler sur 10 m pour revenir au bord du bassin. Le virage doit être démontré dans l'ordre chronologie correcte (arrêter, tourner, démarrer).

4.2.3 Rétropédalage avec la balle

Tenir la balle à une main au-dessus de la tête pendant 15 sec. en utilisant la technique du rétropédalage. La balle doit rester au-dessus du niveau de la tête pendant toute la durée de l'exercice. L'autre bras soutient la position du corps avec des mouvements circulaires (technique correcte du rétropédalage, corps aussi haut sur l'eau que possible).

5 Plongée libre

Chaque exercice est évalué séparément. Le parcours de sauvetage donne la **note de performance**. Les deux notes de technique donnent la **note technique**.

La note de performance est à coefficient simple, la note technique à coefficient double, soit

$$\frac{\text{Note de performance} + (\text{note technique} \times 2)}{3} = \text{note finale de plongée libre}$$

Si la note finale de plongée libre est insuffisante, il suffit de répéter la partie manquée (performance ou technique de plongée libre) lors d'un examen de rattrapage. Si on le souhaite, on peut répéter les deux parties.

5.1 Performance

5.1.1 Parcours de sauvetage

Départ dans l'eau, une main au bord du bassin, 100 m de nage libre avec palmes. Prise en charge de la victime qui attend à la surface de l'eau, sans palmes. Puis 50 m de prise libre de sauvetage avec les palmes, les voies respiratoires doivent être au-dessus de la surface de l'eau. La victime reste passive.

Palmes : longueur max. 65 cm, largeur max. 30 cm

Note	Dames	Messieurs
6.0	Jusqu'à 2.15.0	Jusqu'à 2.05.0
5.5	2.15.1 – 2.19.0	2.05.1 – 2.09.0
5.0	2.19.1 – 2.23.0	2.09.1 – 2.13.0
4.5	2.23.1 – 2.27.0	2.13.1 – 2.17.0
4.0	2.27.1 – 2.31.0	2.17.1 – 2.21.0
3.5	2.31.1 – 2.35.0	2.21.1 – 2.25.0
3.0	2.35.1 – 2.39.0	2.25.1 – 2.29.0
2.5	2.39.1 – 2.43.0	2.29.1 – 2.33.0
2.0	2.43.1 – 2.47.0	2.33.1 – 2.37.0
1.5	2.47.1 – 2.51.0	2.37.1 – 2.41.0
1.0	2.51.1 et plus	2.41.1 et plus

Bonus d'âge : dès 30 ans - 5 sec, dès 35 ans - 10 sec, dès 40 ans - 15 sec, dès 45 ans - 20 sec, dès 50 ans - 25 sec. Majoration de + 5 sec. par faute dans l'exécution.

5.2. Technique

5.2.1 Mettre masque et tuba à 3–3.5 m de profondeur, vider le masque, puis nager 10 m sous l'eau

Maîtriser le langage subaquatique. S'immerger correctement*, équilibrer la pression et mettre le masque et le tuba. Vider entièrement le masque et émerger avec expiration sous l'eau par le tuba.

A la sortie de l'eau, il ne doit plus y avoir de résidus d'eau ni dans le masque ni dans le tuba.

*Départ dans l'eau ou avec plongeon. Le masque et le tuba peuvent être tenus dans la main.

5.2.2 Exercice d'orientation : le huit horizontal

Plonger en position ventrale. Plonger correctement en avant : démarrer la plongée en basculant le corps, jambes serrées dirigées vers le haut. Le battement des palmes n'intervient qu'une fois sous l'eau. Equilibrer la pression, effectuer une figure correcte en forme de huit, nagée calmement. Emerger correctement en expirant sous l'eau par le tuba.