

# 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> Entrée dans l'eau en avant (010B)</li> </ul>	<p>Départ debout, bras collés aux oreilles</p> <p>Les mains à plat, l'une sur l'autre</p> <p>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</p> <p>Monter sur demi-pointes et se laisser tomber</p>	<p>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</p>	<p>Entrer dans l'eau proche de la verticale</p> <p>Sans éclaboussure</p> <p>Les jambes sont serrées et les pointes de pieds en extension</p>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Entrée dans l'eau arrière</b> Entrée dans l'eau arrière (020A)</li> </ul>	<p>Départ debout, dos à l'eau, en appui sur le tiers avant du pied, bras collés aux oreilles</p> <p>Les mains sont à plat, l'une sur l'autre</p> <p>Corps gainé, monter sur demi-pointes, en tirant sur les bras et la tête pour provoquer une bascule vers l'arrière</p> <p>Se laisser tomber dans l'eau</p>	<p>Corps tendu, bras collés contre les oreilles</p> <p>Tête en extension, regard vers l'arrière sur les mains</p> <p>Tout le corps doit passer dans le trou formé par les mains</p>	<p>Être gainé et aligné</p> <p>Entrer dans l'eau proche de la verticale</p> <p>Les jambes sont serrées et les pointes de pieds en extension</p>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Chandelle avant</b> Réaliser une chandelle avant droite (100A)</li> </ul>	<p>Départ bras en croix à l'extrémité du tremplin</p> <p>Le cercle de bras et la flexion de jambes sont coordonnés pour une impulsion, corps gainé, pointes en extension</p> <p>Entrer dans l'eau dans cette position</p>	<p>Efficacité du cercle de bras</p> <p>Hauteur de l'impulsion</p> <p>Équilibre et gainage de tout le corps</p> <p>Distance du tremplin (entre 50 cm minimum et 1 m maximum)</p>	<p>Respecter l'équilibre vertical</p> <p>Ne pas dépasser 1 m de distance</p> <p>Être aligné et en position droite</p> <p>Les jambes sont serrées et les pointes de pieds en extension</p>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Chandelle arrière</b> Réaliser une chandelle arrière droite (200A)</li> </ul>	<p>Départ bras en croix, dos à l'eau en appui sur le tiers avant du pied</p> <p>Cercle de bras et flexion de jambes coordonnés pour une impulsion corps gainé, pointes de pieds en extension</p> <p>Entrer dans l'eau dans cette position</p>	<p>Efficacité du cercle de bras</p> <p>Hauteur de l'impulsion</p> <p>Équilibre et gainage de tout le corps</p> <p>Distance du tremplin (entre 50 cm minimum et 1 m maximum)</p>	<p>Respecter l'équilibre vertical</p> <p>Ne pas dépasser 1 m de distance</p> <p>L'alignement de la position droite</p> <p>Les jambes sont serrées et les pointes de pieds en extension</p>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Plongeon avant groupé</b> Réaliser un plongeon avant groupé (101C)</li> </ul>	<p>Départ debout, bras en croix</p> <p>Coordonner le cercle de bras et la flexion impulsion de jambes pour sauter vers le haut, bras passant par la verticale</p> <p>Grouper vivement, le plus serré possible en attrapant le tiers supérieur des tibias</p> <p>S'allonger pour entrer verticalement par la tête</p>	<p>Hauteur de l'impulsion</p> <p>Marquer la position groupée « en boule »</p> <p>Entrer dans l'eau proche de la verticale, le corps gainé</p> <p>Les jambes sont serrées et les pointes de pieds en extension</p>	<p>Coordonner l'impulsion la position groupée et le temps d'ouverture</p> <p>Entrer dans l'eau proche de la verticale</p>





## GRILLE D'EVALUATION

Comité des Alpes Maritimes  
Comité du Var

**NOM :** DE FORGE RIANT

**Prénom :** Maelys

Date passage du test : 27/11/2021

Lieu : Monaco

Club Organisateur : A.S. MONACO

Evaluateur Référent : Romuald BORGIO

N° : 04006130013FPL

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





## GRILLE D'EVALUATION

Comité des Alpes Maritimes  
Comité du Var

**NOM :**           **SIROUR**

**Prénom :** **Clément**

Date passage du test : 27/11/2021

Lieu : Monaco

Club Organisateur : A.S. MONACO

Evaluateur Référent : Romuald BORGIO

N°: 04006130013FPL

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

