



Document d'aide à l'auto-évaluation pour un candidat au SCUF Natation

(indiquer la lettre à compléter sur le formulaire de demande de renseignement [\(ici\)](#))

Filière Apprentissage (4 – 10 ans)

A	Je ne suis pas capable de m'immerger totalement
B	Je ne sais pas nager mais je suis capable de me déplacer accroché au mur en grande profondeur et de passer sous un obstacle en engageant ma tête sous l'eau
C	Je ne sais pas traverser au milieu du bassin car je ne suis pas sûr d'arriver au bout sereinement. Mais je peux sauter dans l'eau là où je n'ai pas pieds, remonter à la surface et nager au moins 5 mètres avant de me raccrocher au bord
D	Je suis capable de sauter dans l'eau, de passer sous une ligne sans la toucher et de faire 25m sans m'arrêter en grande profondeur en faisant au moins 10m sur le ventre et 10m sur le dos
E	<u>Je possède le sauv'nage</u> OU <u>Je suis capable d'enchaîner les actions suivantes :</u> <ul style="list-style-type: none">■ Saut pour atteindre une profondeur > 1,60m sans mouvement■ Flottaison immobile sur le ventre et sur le dos > 10 secondes■ 25 m ventrale + 25 m dorsal■ Recherche d'objet à une profondeur > 1,60m
F	<u>Je possède les passeports de l'eau plongeon, natation synchronisée et natation course</u> OU <u>Je suis capable :</u> <ul style="list-style-type: none">■ De plonger puis glisser sans mouvement sur plus de 5m■ De faire une roulade avant hors de l'eau et dans l'eau■ De faire un dauphin arrière après une impulsion au mur■ De nager 25m crawl en respirant tous les 3 mouvements latéralement - De nager 25 dos crawlé avec une technique fluide
G	<u>Je suis capable de faire 100m 4 nages en moins de 2 minutes</u>

Filière forme (8 - 77 ans)

H	Je ne suis pas capable de faire 25 m en grande profondeur sans m'arrêter
I	Je peux sauter dans l'eau et nager 25m mais je ne maîtrise pas le crawl en respirant latéralement sans m'essouffler.
J	Je peux nager 100m crawl en respirant latéralement sans m'essouffler. Je maîtrise également 2 autres nages de manière fluide
K	Je suis capable de nager 400m crawl sans m'arrêter et 100m 4 nages

Filière Compétition (9 ans et +)

L	Envoyer un mail complémentaire à scuf.natation@gmail.com en indiquant vos performances chronométrées
---	---



Organisation générale de la section Natation

3-6 ans : l'École de l'Eau

L'École de l'Eau permet aux très jeunes enfants de se familiariser avec le milieu aquatique et de commencer à apprendre à nager ; cette offre existe sur les piscines Nakache (qui dispose de petits bassins), Rouvet ou Vallerey.

6-11 ans : l'École de Natation Française

Le club est qualifié « école de natation Française » et met en place l'itinéraire de formation défini par le Conseil Interfédéral des Activités Aquatiques (CIAA) au sein duquel siègent plusieurs fédérations sportives, dont la Fédération Française de Natation à laquelle nous sommes affiliés.

Au premier niveau, les enfants apprendront la maîtrise en milieu aquatique et seront entraînés pour obtenir le premier brevet fédéral (Sauv'nage) et commencer la préparation du niveau suivant.

Aux deuxième et troisième niveau, les enfants sont appelés à connaître l'univers des disciplines de la natation avec le passage du Passeport de l'eau. L'aboutissement de la formation est la réussite au Pass'compétition désormais obligatoire pour participer aux compétitions de natation.

Ces brevets fédéraux ont été reconnus par l'État comme équivalents des certificats anti-panique et brevets de natation indispensables pour la participation aux stages et classes de nature comportant des activités en milieu aquatique.

Le volume hebdomadaire de l'ENF est de 2 séances hebdomadaires en fin d'après-midi (17-18h en principe). Dans les piscines du 9^{ème}, les enfants sont admis par le Club dès qu'ils sont autonomes dans l'eau sans appareillage. Pour ceux qui ne sont pas à ce niveau, il est conseillé de prendre quelques cours avec les maîtres-Nageurs-Sauveteurs des piscines municipales pendant les horaires d'ouverture au public, les enfants intégreront le Club après.

7 ans et plus : la filière Compétition

Cette filière se subdivise en groupes d'âges définis pour les catégories sportives officielles de la Natation-Course :

Catégories	Filles	Garçons	Communément
Avenir	2009 et après	2008 et après	Enfants
Jeunes	2007 à 2005	2008 à 2006	Pré-ados
Juniors	2004 à 2001	2005 à 2002	Ados
Seniors	2000 et avant	2001 et avant	Majeurs- adultes

L'intégration de cette filière comporte des obligations d'assiduité aux entraînements et de participation aux compétitions, qui, suivant l'âge et les performances, peuvent être départementales, régionales ou nationales.

11 et plus : apprentissage, forme, santé, développement

Du collège à l'université

Cette filière a pour vocations :

- d'intégrer et de former les jeunes arrivants à la natation (technique-endurance) ;
- de se mettre ou remettre à niveau pour intégrer la filière compétition,
- d'offrir un véritable entretien et enseignement sportif aux adhérents qui ne sont pas tentés par la compétition ;
- de préparer aux options-natation prévues dans les parcours scolaires (notamment l'épreuve Natation du Bac) ;
- de procurer une alternative adaptée aux juniors-seniors confirmés tenus par des obligations (universitaires ou en début professionnels) pour maintenir leurs capacités dans un emploi du temps allégé.

Les groupes sont organisés par âges (en reprenant seulement les catégories officielles 11-14 ans et 14 ans et plus) et subdivisés par niveau. Les volumes hebdomadaires sont de 2 à 3 heures de bassin.

Et après...

Trois groupes reçoivent les adultes qui débutent ou souhaitent se maintenir en forme ou se perfectionner.

Un groupe Performance-Master, à entraînement plus soutenu, est chargé de préparer aux compétitions de Maîtres, dont certaines sont d'ailleurs ouvertes, en toute convivialité, à tous les adultes de 25 ans et plus, quels que soient le niveau et l'âge.

Les volumes, intensité et nombre de séances hebdomadaires varient selon le niveau.

*

*

*

L'ensemble des entraînements est réalisé par entraîneurs titulaires des diplômes, brevets fédéraux et certificats requis pour l'enseignement de la natation.

Le processus d'inscription débute par un test de niveau permettant d'orienter le postulant vers le ou les offres convenant à son niveau, ses aptitudes et ses disponibilités.