



**FEDERATION FRANCAISE DE NATATION**

**COMITE POITOU-CHARENTES**



**2015-2016**

**ORGANISATION REGIONALE FFN DE  
L'ECOLE DE NATATION FRANCAISE**

**OBJECTIFS :**

- **Sécuritaire pour le sauv'nage**
- **Pédagogique pour le pass'sport et le pass'compétition**

**DEVELOPPER L'ENF :**

- **Améliorer l'information des clubs, nageurs, parents de nageurs.**
- **Définir l'organisation et le rôle de chacun des acteurs.**
- **Préciser les modalités pratiques.**
- 

**Références :**

- **Cahier des charges ENF**
- **Annuel règlement FFN**
- **Manuel de l'utilisateur Extranat**

**I – CALENDRIER Pass'Compétition 2015-2016****Natation Course annuelle**

<b>Date</b>		<b>Lieu</b>	<b>Référent</b>
18 octobre 2015	Meeting Dept OP 13h30 DE 14h30	Cognac St Jean d'Angély	Guillaume Merle Virginie Dubis
22 novembre 2015	Chpt Départemental Chpt Départemental Chpt Départemental	Saintes Niort Châtelleraut	Virginie Dubis Laurette Berton Delphine Rivière
29 novembre 2015	Meeting CD 16	Chasseneuil	Guillaume Merle
13 décembre 2015	Formation ENF2	St Jean d'Angély	Virginie Dubis
17 janvier 2016	Natathlon 1	Niort Saintes	Laurette Berton Virginie Dubis
7 février 2016	Natathlon 2	Royan Poitiers	Virginie Dubis Delphine Rivière
20 mars 2016	Interclubs 11 ans	Chauvigny	Yann Méheux-Driano
27 mars 2016	Meeting CD 16 Meeting CD 17	Cognac Rochefort	Guillaume Merle Virginie Dubis
3 avril 2016	Meeting CD 79	Melle	Laurette Berton
22 mai 2016	Natathlon 4	Parthenay St Jean d'Angély	Laurette Berton Virginie Dubis
26 juin 2016	Championnat départemental	La Crèche Chasseneuil	Yann Méheux-Driano Guillaume Merle



**Natation Estivale**

Date	Lieu	Référent
		Cécilia Veillon

**Natation Synchronisée**

Date	Lieu	Référent
		Bruno Bazireau

**Water Polo**

Date	Lieu	Référent
11 novembre 2015		Philippe Barrière
Février 2016		Philippe Barrière
Mai 2016		Philippe Barrière

**Eau Libre**

Date	Lieu	Référent

Les engagements pour le Pass'compétition doivent parvenir au comité régional et au président de la commission, cinq jours avant la date de la session, afin de permettre la vérification de l'éligibilité des licenciés et évaluateurs dans Extranat.



## II- ORGANISATION DES TESTS

### Modalités d'organisation du Sauv'nage

Le « Sauv'nage » doit être organisé, sous la responsabilité d'un club FFN agréé E.N.F possédant au moins un titulaire de la formation d'Évaluateur ENF1.

**Les organisations doivent être déclarées au moins la veille de la date de la session prévue au comité départemental (réfèrent départemental) qui peut dépêcher un délégué.** Voir en annexe un exemple de formulaire de déclaration.

**Information :** Le Sauv'nage est admis par le Conseil Interfédéral des Sports Nautiques comme un test de «savoir nager» suffisant pour pratiquer les activités du Nautisme.

#### **Le rôle du club agréé E.N.F :**

Il a en charge l'organisation administrative et matérielle des sessions.

Il est garant du respect des conditions de passage des tests.

Il envoie les fiches bilans au comité départemental, au réfèrent ENF départemental et au Comité régional.

Il enregistre les résultats des tests du Sauv'nage sur Extranat



## Modalités d'organisation du Pass'sport de l'eau

L'organisation du « Pass'sport de l'eau » est de la responsabilité du Comité départemental.

Le passage des tests se déroule sous la responsabilité et en la présence d'un représentant du Comité départemental ou régional de la FFN, lui-même titulaire de l'Évaluateur ENF2. Cette personne s'enregistre sous Extranat comme « évaluateur référent » et ajoute « les évaluateurs secondaires ».

L'évaluateur référent établit un rapport de la session et l'adresse au comité régional (secrétariat et président de la commission ENF) et au comité départemental.

**Un strict respect des règles et de l'éthique est impératif ;**

**Il est nécessaire de tenir compte des critères de réussite avec au préalable la phrase suivante : « Validation du test ; l'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre et dans la continuité ». Il est important que chaque éducateur présente, à tous les tests ENF, des candidats avec un taux de réussite optimum.**

**Il n'y a pas de démonstration préalable à l'évaluation, chaque candidat étant supposé connaître l'épreuve.**

**Le passage d'un test négatif ou positif n'est validé que si le nageur connaît le parcours et les tâches à effectuer. Exemple : un licencié qui réussit trois tests, mais qui néglige les deux autres, soit par absence de formation, soit par conviction de son éducateur, ne réussit pas le Pass'sports de l'eau.**

Pour l'ensemble des organisations,

Il n'est pas obligatoire d'organiser l'ensemble du test au cours d'une même session.

Une session peut comporter un seul des cinq tests.

Il n'est pas fixé de limite de validité.

A minima, la présence de deux Évaluateurs ENF2 est obligatoire. Le représentant de la structure organisatrice et le délégué territorial (départemental ou régional).

**Rappel :** Le « Pass'sport de l'eau » est admis en équivalence du test technique préalable à l'entrée en formation du brevet professionnel jeunesse et sports des activités aquatiques (BP) ; la stricte application des conditions d'obtention du test participe à sa crédibilité.

**Le rôle du comité départemental autorisé à organiser une session:**

- Il a en charge l'organisation administrative et matérielle des sessions.
- Il est garant du respect des conditions de passage des tests.
- Il envoie les fiches bilans au comité régional.
- Le président enregistre les résultats des tests du Pass'sport de l'eau sur Extranat.



### Modalités d'organisation du Pass'compétition

L'organisation du « Pass'compétition » est de la responsabilité du Comité régional, qui fixe les modalités d'organisation et valide les tests.

**Les sessions de Pass'compétition sont planifiées dans le calendrier régional ENF.**

A minima, deux évaluateurs ENF3 sont nécessaires, dont un évaluateur de la structure organisatrice. Le passage des tests se déroule sous la responsabilité et en la présence d'un représentant du Comité régional de la FFN, lui-même titulaire de l'Évaluateur ENF3 et dans la mesure du possible d'un CTS. Ce représentant du comité régional est enregistré sous Extranat comme « évaluateur référent » à côté des « évaluateurs secondaires ».

Les engagements pour le Pass'compétition doivent parvenir au comité régional, copie au président de la commission, une semaine avant la date de la session, afin de permettre la vérification dans Extranat.

Les sessions d'évaluation seront organisées dès lors que deux clubs au moins ont inscrit des nageurs.

**Le rôle du référent régional désigné pour la session:**

- Il a en charge l'organisation administrative de la session, notamment les cartons d'engagement et les attestations de réussite.
- Il est garant du respect des conditions de passage des tests.
- Il constitue le jury.
- Il rappelle les règles d'évaluation aux évaluateurs.
- Il délivre l'attestation de réussite.
- Il envoie le bilan au comité régional.
- Le président du comité régional ou de la commission ENF enregistre les résultats des tests du Pass'compétition sur Extranat.



### III - ORGANISATION REGIONALE ENF

#### Rôle du comité régional

Dans le domaine de l'ENF :

- Promouvoir l'école de natation française. (ENF).
- Délivrer l'agrément ENF aux clubs qui en font la demande et remplissent les conditions.
- Organiser la formation des évaluateurs. Les formations sont assurées par l'Erfan.
- Organiser l'évaluation des nageurs aux différents niveaux de pratique (ENF1 déléguée aux clubs - ENF2 déléguée aux comités départementaux - ENF 3 Comité régional).
- Veiller au respect du cahier des charges de l'ENF dans la région.
- Délivrer les attestations de formation des évaluateurs ENF et les identifiants des évaluateurs licenciés FFN et enregistrer les évaluateurs dans Extranat.
- Etablir les bilans des sessions de Pass'compétition et les saisir dans Extranat.
- Diffuser les résultats des formations d'évaluateurs et des sessions ENF.
- Retirer l'agrément aux structures (CD et clubs) qui ne respectent pas le cahier des charges.
- Invalider les évaluateurs qui ne respectent pas le cahier des charges.

#### Rôle et composition de la commission régionale ENF

Dans le domaine de l'ENF :

- Proposer et conduire les actions régionales destinées à la promotion de l'ENF.
- Assurer le suivi de l'activité ENF dans la région (statistiques évaluations).
- Assurer la liaison spécifique ENF avec l'Erfan et la FFN.
- Elaborer le calendrier des évaluations ENF3 (Pass'compétition).
- Collaborer à la préparation et à la mise à jour de la réglementation régionale ENF.
- Exploiter les rapports de sessions Pass'sport de l'eau établis par les référents départementaux.

La commission régionale ENF est composée de :

- Membres du comité directeur : Président : Yann MEHEUX-DRIANO - Les présidents des commissions sportives - Les membres du comité directeur désignés - Le directeur de l'Erfan - Les quatre référents départementaux ENF.
- Membres de droit avec voix consultatives : Les cadres techniques et l'agent de développement.

#### Rôle de l'ERFAN

Dans le domaine de l'ENF, conformément au cahier des charges et aux règlements annuels FFN :

- Former les évaluateurs et assistants évaluateurs ENF.
- Attribuer les identifiants aux évaluateurs licenciés FFN.
- Faire viser les diplômes d'évaluateurs par le président du comité régional.
- Etablir les attestations de formation des évaluateurs (Cas des évaluateurs licenciés dans d'autres fédérations du CIAA).
- Attribuer les identifiants d'évaluateurs aux licenciés FFN déjà titulaires d'un numéro d'identifiant d'évaluateur ENF délivré par une autre fédération du CIAA.
- Etablir le compte rendu de chaque session de formation d'évaluateurs et l'adresser au comité régional, qui le diffuse sur le site satellite et intègre les évaluateurs dans la base de données Extranat.



### Rôle du référent départemental ENF

Dans le domaine de l'ENF :

- Pour le Pass'sport de l'eau : veiller au respect du cahier des charges ENF dans le comité.
- Assurer le suivi administratif des sessions organisées par son comité départemental (bilans, compte-rendu...).
- Centraliser les expressions de besoin (sessions, formations d'évaluateurs...)
- Saisir les résultats des évaluations organisées par son comité départemental dans le module ENF d'Extranat, sur délégation éventuelle du président.
- Assurer l'interface entre le CD, l'ERFAN et le comité régional en matière d'ENF.
- Vérifier dans Extranat que les nageurs inscrits à l'évaluation Pass'sport sont « éligibles » au passage des tests (Licence FFN en cours et Sauv'nage enregistré dans Extranat).

### Rôle du club

Dans le domaine de l'ENF :

- Veiller au respect du cahier des charges ENF dans le club.
- Elaborer le calendrier des évaluations ENF1 (Sauv'nage).
- S'assurer que les nageurs inscrits sont effectivement licenciés.
- Saisir les résultats des sessions Sauv'nage dans Extranat.
- Etablir les bilans ENF du club.
- Exprimer les besoins en matière d'ENF au responsable départemental.

### Accès aux sessions ENF

L'ensemble des licenciés (Eté - Hiver) peut participer aux évaluations organisées dans l'année.

### EVALUATEURS

Profil des Evalueurs ENF1 et ENF2 :

Les professionnels licenciés exerçant une mission d'éducateur de la « Natation », ou les personnes titulaires d'un diplôme fédéral FFN correspondant (BF1 pour l'ENF1, BF2 pour l'ENF2).

Les personnes ayant obtenu une qualification ENF1 ou ENF2 au sein d'une Fédération du CIAA et licenciées à la FFN. N.B.

N.B. : Pour des raisons évidentes de responsabilité, les mineurs titulaires de l'évaluateur ENF1 ou ENF2 sont assistants évaluateurs jusqu'à leur majorité légale.

### Le rôle de l'Évaluateur :

Il est responsable et garant du bon déroulement de la session et de la bonne mise en œuvre du dispositif. Il encadre les assistants et vérifie leur compétence à juger, leur rappelle les consignes liées à l'évaluation et le sens de leur mission.

Il atteste la réussite aux tests (fiche bilan Excel CIAA, Extranat) et signe les livrets pratiquants.

Il engage sa signature.

La qualité d'évaluateur et donc son N° d'agrément peut être retiré en cas de non-respect du règlement ENF.



### Extranat et diplômes validés dans une autre fédération du CIAA.

« Il est nécessaire que :

- le pratiquant soit licencié sur la saison en cours,
- le pratiquant justifie (diplôme ou livret du pratiquant ENF) du niveau de pratique obtenu,
- que le ou les niveaux sous-jacents aient bien été obtenus ».

La structure chargée de l'enregistrement des tests dans Extranat (Club pour le Sauv'nage et Comité Départemental pour le Pass'sport) crée une session fictive et valide les résultats.

Dans ce cas, il est souhaitable de conserver une copie du test de l'autre fédération en archive.

### DIPLÔMES

Un livret du pratiquant est remis à chaque personne qui a réussi le test du « Sauv'nage ».

**Le diplôme sous forme d'une carte plastique est inclus dans le livret.**

Dans le cas du « Pass'sport de l'eau », un livret du pratiquant peut être remis dès lors qu'une des 5 épreuves est validée. L'organisateur en fixe les modalités de délivrance. Il n'est pas fixé de durée de validité d'un test.

Un livret du pratiquant est remis à chaque nageur qui a réussi le test du « Pass'compétition ».

Il est possible de commander des livrets pratiquants Sauv'nage et Pass'sport de l'eau et des cartes diplômes au siège de la FFN.

### ANNEXES

Exemple de formulaire de déclaration de tests de sauv'nage.

Rapport de session Pass'sport de l'eau.

Rapport de session Pass'compétition (A élaborer).

### ENREGISTREMENT DES TESTS SUR EXTRANAT

Se reporter au guide de l'utilisateur Extranat :



**Déclaration d'organisation d'une session du test du Sauv'nage.**

Document à transmettre au comité départemental (responsable référent départemental ENF) pour information au moins la veille de la date de la session.

Club :

Adresse :

Evaluateur ENF1 responsable technique et pédagogique de la mise en place des tests du sauv'nage :

Nom :  Prénom :

N° de certification :

Lieu d'organisation :

Date d'organisation :

Horaires :

Nombres d'enfants :  
- Nombre d'enfants du club organisateur :

- Nombre d'enfants que le club peut accueillir :

Fait le :  à :

Signature du président du club



## RAPPORT PASS'SPORT DE L'EAU

Comité Départemental Organisateur :

### 1. SESSION DE PASSAGE DE TESTS ENF

Date :

Lieu :

Horaires :

### 2. ENCADREMENT DE LA MANIFESTATION

Responsable départemental ENF

Nom :

Prénom :

Responsable technique de la manifestation

Nom :

Prénom :

Club :

Liste des évaluateurs ENF2

	NOM	PRENOM	N° IDENTIFIANT
1			040
2			040
3			040
4			040
5			040
6			040
7			040
8			040
9			040
10			040

### 3. ORGANISATION MATERIELLE, SPATIALE ET TEMPORELLE

Nombre d'ateliers organisés en simultané :

Organisation matérielle :

Satisfaisante

Ne répond pas au cahier des charges (préciser le test)

Organisation spatiale :

Satisfaisante

Ne répond pas au cahier des charges (préciser le test)

Organisation temporelle :

Satisfaisante

Trop longue

Autre



#### 4. ORGANISATION DE LA COMMUNICATION

Responsable communication de la manifestation

Nom :

Prénom :

Club :

Information des parents :

Réalisée

Partiellement réalisée le jour du test

Non réalisée

Types de supports :

Vidéoprojecteur

Télévision

Documentation sur le site internet du CD

Remise des diplômes :

Valorisée en fin de session

Non valorisée

Remarques :

#### 5. RESULTATS DE LA SESSION DE PASSAGE DE TESTS ENF

*Il s'agit de présenter une synthèse des résultats obtenus à la session de passage de tests ENF.*

*Le détail des résultats est présenté dans le bilan ENF quantitatif qui doit être joint à ce rapport.*

Nombre total de candidats :

	NC	NS	WP	PL	NAP
Réussites					
Echecs					
Echecs sans préparation					
TOTAL					

Nombre de diplômes Pass'sports de l'eau décernés :

#### 6. COMMENTAIRES ET PISTES DE PROGRES

Nom :

Prénom :

Date du bilan :

Signature

Le rapport est à envoyer au comité régional avec double au comité départemental concerné



## RAPPORT PASS'COMPETITION

### 1. SESSION DE PASSAGE DE TESTS ENF

Date :                      Lieu :                      Horaires :

Comité départemental organisateur : **CD 16-17-79-86**

Structure support :

### 2. ENCADREMENT DE LA MANIFESTATION

Référent régional ENF

Nom :                      Prénom :

Responsable technique de la manifestation

Nom :                      Prénom :                      Club :

Responsable organisation club d'accueil

Nom :                      Prénom :                      Club :

Environnement compétitif : Satisfaisant – Non satisfaisant.

Organisation	Satisfaisant	Organisation	Satisfaisant
Bassin de 25 m		Juge arbitre	
Lignes de nage		Starter	
Lignes des 15 m		1 chronométrateur par couloir	
Lignes de virage		Matériel pour les officiels	
Chaise derrière chaque plot		Fiches de course nominatives	
Chambre d'appel		Programme nominatif	

Organisation:

Satisfaisante

Trop longue

Autre

Aménagement du bassin :

Echauffement :

Evaluation :

Remise des attestations :





**FICHE DE JURY**

Date de la session		Lieu	
Structure organisatrice		Représentant du comité	
Responsable (ENF3)		Numéro d'identifiant	

JURY « type » compétition ne nécessitant pas d'être officiel pour tenir ces postes		
Poste	NOM Prénom	
Faisant office de Juge arbitre		
Faisant office de Starter		
Faisant office de Chrono	Ligne 1	
	Ligne 2	
	Ligne 3	
	Ligne 4	
	Ligne 5	
	Ligne 6	
	Ligne 7	
	Ligne 8	

JURY PASS'COMPETITION		
Poste	NOM Prénom	Numéro d'identifiant *
Ligne 1		
Ligne 2		
Ligne 3		
Ligne 4		
Ligne 5		
Ligne 6		
Ligne 7		
Ligne 8		

\*Evalueateur ou assistant évalueateur

Signature du référent régional



# FEDERATION FRANCAISE DE NATATION

## COMITE POITOU-CHARENTES



### Pass'sport de l'Eau Test Natation Course

Nom Prénom	Tache	Critères réussite	Validation: oui/non	Commentaires
	1 Départ plongé	Coulée sans actions propulsives		
	2 Coulée après le départ	Les talons au moins à 5 m du mur sans mouvement		
	3 Déplacement en crawl respiration latérale	Nager en crawl sans arrêt jusqu'au virage		
	4 Virage culbute	Une culbute suivie d'une poussée sur le mur		
	5 Coulée dorsale la plus longue possible	Coulée sans actions propulsives Une immersion jusqu'au passage des mains à 3 m du mur		
	6 Retour en dos crawlé	Nager en dos crawlé, sans arrêt jusqu'à l'arrivée		



# FEDERATION FRANCAISE DE NATATION

## COMITE POITOU-CHARENTES



### Pass'sport de l'Eau

### Test Natation Synchronisée

Nom Prénom	Tache	Critères réussite	Validation: oui/non	Commentaires
	<b>1</b> Présentation hors de l'eau	Présentation sur la plage d'une durée d'environ 10 secondes		
	<b>2</b> Entrée à l'eau Réaliser une entrée dans l'eau maîtrisée	Rentrer dans l'eau jusqu'à immersion complète, dans une posture identifiable		
	<i>Transition libre</i>			
	<b>3</b> Rotation avant Réaliser une rotation complète, avant, corps groupé, rapide	Effectuer une rotation avant groupée <b>complète</b> autour de l'axe des hanches, proche de la surface		
	<i>Transition libre</i>			
	<b>4</b> Elever un bras le plus haut possible	Élever le corps jusqu'à une hauteur proche de la taille pour sortir le bras réalisant un mouvement expressif		
	<i>Transition libre</i>			
	<b>5</b> Lever une jambe le plus haut possible	Position dorsale en extension et proche de la surface Jambe proche de la verticale et de l'extension La hauteur est valorisée et non le maintien		
	<i>Transition libre</i>			
	<b>6</b> Déplacement dorsal par la tête	Se déplacer sur le dos par la tête (environ 5 m) Corps aligné à la surface, jambes serrées et tendues, mains proches des cuisses		
	<b>7</b> Saluer	Salut d'un bras en se stabilisant pendant minimum 2 secondes (épaules hors de l'eau)		



# FEDERATION FRANCAISE DE NATATION

## COMITE POITOU-CHARENTES



### Pass'sport de l'Eau

#### Test Plongeon

Nom Prénom	Tache	Critères réussite	Validation: oui/non	Commentaires
	<b>1</b> Présentation	Tête droite, bras en croix, ventre rentré, jambes serrées et tendues		
	<b>2</b> Impulsion verticale sur place	Succession de 3 impulsions enchaînées avec coordination des bras. Réceptions sur place		
	<b>3</b> Rotation avant Roulade avant par-dessus un obstacle	Enroulement de la nuque. Roulade avant dans l'axe par-dessus un obstacle. Redressement sans appui des mains au sol		
	<b>4</b> Rotation longitudinale  Effectuer un saut vertical avec demi vrille	Rotation de 180° avec une réception stabilisée en posture correcte		
	<b>5</b> Impulsion verticale	Position groupée correcte Absence de rotation et de déviation jusqu'à l'entrée dans l'eau à une distance d'environ 60 cm du bord		
	<b>6</b> Rotation avant	Réaliser une rotation très groupée		
	<b>7</b> Entrée dans l'eau par la tête Plongeon avant, départ assis ou accroupi	Tout le corps doit passer par le trou formé par les mains - Tête bloquée entre les bras		
	<b>8</b> Dauphin arrière	Corps et bras en extension complète Tête vers l'arrière. Le corps doit décrire un cercle en arrière sous l'eau		



# FEDERATION FRANCAISE DE NATATION

## COMITE POITOU-CHARENTES



### Pass'sport de l'Eau

#### Test Water-polo

(Parcours avec 3 partenaires et 1 gardien)

Nom Prénom	Tache	Critères réussite	Validation: oui/non	Commentaires
	<b>1</b> Lancer le ballon à une main à un camarade immobile situé à 5 m	Le ballon arrive à portée de bras du partenaire		
	<b>2</b> Nager en crawl tête hors de l'eau vers le partenaire situé à 5m	Le déplacement s'effectue en crawl - Le regard est maintenu hors de l'eau en direction du partenaire		
	<b>3</b> Changer de direction - Faire le tour du partenaire	Contourner l'obstacle en gardant la tête hors de l'eau Le passage sur le dos est autorisé		
	<b>4</b> Nager avec un ballon entre les bras: récupérer le ballon et nager en crawl jusqu'au prochain partenaire	Le déplacement s'effectue en crawl avec le ballon en direction du deuxième partenaire		
	<b>5</b> Changer de direction et tirer vite au but Contourner le deuxième partenaire et marquer un but	Le ballon entre dans le but (a) ou est arrêté par le gardien Il n'y a ni feinte ni temps d'arrêt avant le tir		
	<b>6</b> Reprendre un déplacement en crawl tête hors de l'eau après un tir Juste après le tir, nager vers le troisième partenaire et le contourner	La reprise du déplacement est quasi immédiate Le déplacement s'effectue en crawl Le regard est maintenu hors de l'eau en direction du partenaire		
	<b>7</b> Appeler et recevoir un ballon Faire un appel de balle et recevoir le ballon sur la main	L'appel de balle est visible Le ballon est réceptionné en l'air ou rapidement récupéré s'il tombe dans l'eau		
	<b>8</b> Avancer en position offensive et tirer au but à une distance de 3 m Se déplacer avec le ballon hors de l'eau et marquer un but	Le coude du bras porteur reste hors de l'eau Le ballon entre dans le but (a) ou est arrêté par le gardien		



# FEDERATION FRANCAISE DE NATATION

## COMITE POITOU-CHARENTES



### Pass'sport de l'Eau

#### Test Nage avec palmes

Nom Prénom	Tache	Critères réussite	Validation: oui/non	Commentaires
	<b>1</b> Départ plongé depuis un plot de départ	Le tuba ressort à la surface		
	<b>2</b> Coulée après le départ	R ressortir au moins à 7,5 m du mur avec battements de jambes Vidange efficace du tuba		
	<b>3</b> Déplacement en battements avec palmes et respiration avec un tuba	Bras en position avant, nager en battements sans arrêt jusqu'au virage		
	<b>4</b> Virage culbute	Réaliser une culbute suivie d'une poussée sur le mur		
	<b>5</b> Coulée ventrale la plus longue possible	Immersion jusqu'au passage du tuba à 7,5 mètres du mur, avec une reprise de nage en ondulations		
	<b>6</b> Retour en ondulation avec les bras devant	Bras en position avant, enchaîner la longueur en ondulations avec une arrivée sur le ventre		