



LES DELFI-TESTS

Des auxiliaires précieux pour accéder aux tests de l'École de Natation Française.

L'ENF souffle déjà ses deux bougies.

Voici deux ans le Conseil Interfédéral des Activités Aquatiques (CIAA) lançait officiellement le nouveau concept de l'École de Natation Française (ENF) permettant, de manière unitaire, d'organiser l'apprentissage et le développement des pratiques éducatives, ludiques et sportives liées à la natation et aux activités aquatiques.

La première année fut une année de transition et d'adaptation principalement consacrée à sensibiliser tous les acteurs de la natation sur l'intérêt de ce concept et à mettre en place les formations d'évaluateurs ENF 1 et 2, indispensables au développement et à la pérennisation de la démarche. La seconde qui est en train de se terminer, a vu la mise en place dans un certain nombre de piscines de l'hexagone, des premières organisations de sessions de tests « Sauv'nages » et « Pass'sports de l'eau ».

Si les premiers résultats de cette entreprise se sont montrés encourageant, beaucoup de chemin reste encore à parcourir pour que cette évolution des pratiques soit enfin reconnue par la plupart des professionnels de la natation. Aussi, devons-nous persévérer dans cette voie et surtout, ne pas relâcher notre effort.

De la nécessité de repères supplémentaires...

Quoi qu'il en soit, l'expérience acquise pendant ces 2 années passées à s'approprier, à développer et à diffuser ces tests, nous permet déjà de dégager quelques enseignements, et notamment de nous rendre compte que la démarche pouvait être dans certains cas améliorée par l'élaboration d'évaluations intermédiaires ; la mise en place de repères supplémentaires devant permettre à l'enfant, de mieux appréhender le parcours qu'il doit entreprendre pour accéder aux niveaux de compétence requis pour se construire en tant que nageur.

Ces repères ou tests intermédiaires ont principalement été conçus pour réduire le temps nécessaire pour passer d'une étape à une autre. L'enfant, surtout lorsqu'il est jeune, a besoin pour rester motivé, d'objectifs clairs et atteignables assez rapidement. Sachant que de plus en plus fréquemment, l'apprentissage de la natation débute dès l'âge de 4 ans, point n'est besoin d'être un grand spécialiste de la discipline pour comprendre que le temps qui lui sera nécessaire pour réussir le test « Sauv'nage » portera sur plusieurs années. Il faut donc en tenir compte si nous voulons éviter qu'un certain nombre d'enfants se décourage et abandonne avant d'avoir obtenu le test ENF1. La Fédération de judo l'a très bien compris, et ce depuis longtemps, en démultipliant le nombre de ceintures à passer avant d'atteindre la ceinture noire.

Le retour du Delfi !

C'est pourquoi, la FNMNS a décidé de donner à ses adhérents, la possibilité, lorsqu'ils l'estimeront nécessaire compte tenu de l'âge et du niveau des élèves, de disposer de supports pédagogiques supplémentaires, venant compléter ceux de l'ENF. Il s'agit des « Delfi tests ».

Si l'appellation utilisée est restée la même que par le passé, en raison de la connotation familière qu'elle conserve pour bon nombre de nos adhérents, c'est bien le seul élément qui subsiste, leurs contenus ayant été complètement remaniés afin d'être en adéquation avec les nouveaux tests de l'ENF.

Ils sont actuellement au nombre de 5. Le premier d'entre eux a été créé avant tout pour répondre aux besoins des enfants d'âge préscolaire, les 4 suivants correspondant davantage aux acquisitions pouvant être obtenues par ceux du cycle primaire. Ils ont été conçus pour être pratiques et faciles à mettre en place. Ils permettront en favorisant l'obtention progressive des capacités nécessaires pour les obtenir, de mieux baliser les étapes qui mènent vers le « Sauv'nage », puis avec les « Delfis » 5 et 6 (*) vers le « Pass'sport de l'eau ».

Toutefois, il ne sera pas toujours utile de tous les faire passer. Seul suffira celui qui correspond au niveau atteint par l'élève au moment où il est évalué. Pour autant, leur délivrance devra constamment, faire l'objet d'un contrôle rigoureux afin de préserver la crédibilité de la démarche.

Des fiches d'évaluation conçues pour servir de support à l'organisation des passages de tests seront jointes à chaque envoi de « Delfis ».

Compléter la démarche, et seulement cela !

Cependant, afin de ne laisser cours à aucun malentendu, ces Delfis nouvelle version n'ont été élaborés que pour renforcer et compléter la démarche initiée dans le cadre de la rénovation de l'ENF, et non pour la concurrencer. Ils s'inscrivent dans ce qu'on appelle « l'espace interfédéral » qui correspond au champ laissé libre par le CIAA, pour que chaque Fédération puisse proposer la démarche pédagogique qui lui semble la mieux appropriée pour parvenir aux différents niveaux de tests ENF. Ce sont des outils supplémentaires mis par la FNMNS, à la disposition de ses adhérents pour les aider à développer ce nouveau concept dont la finalité à terme est de donner une nouvelle cohérence à l'enseignement de la natation.

Denis FOEHRLE
Coordonateur du programme Delfi tests

(*) La diffusion des « Delfis » 5 et 6 sera effective début 2010

LES DELFI-TESTS - Relooking fédéral

Après l'organisation d'un nouveau concept de natation interfédérale au service de la construction du nageur et la mise en circulation dans notre environnement professionnel de nouveaux tests comme le Sauv'Nage, le Pass'sport de l'eau, et le Pass Compétition, il nous a semblé bon que notre fédération fasse force de proposition par rapport à des champs restés libres dans un domaine dénommé espace interfédéral.

En fait la question de fond était aussi : qu'allait devenir nos bons Delfi - Tests, vieux très exactement d'une dizaine d'années et anciens héritiers des canards têtards et tritons de 1971 - année de lancement de l'Ecole Française de Natation par le Ministère des Sports avec le partenariat de la FFN et de la FNMNS.

Le bureau national fort de l'avis de ses experts pédagogiques a donc décidé de promouvoir des Delfis nouvelle version, pour que les Maîtres Nageurs, Educateurs et Enseignants qui le souhaitent, soient dotés d'une trame commune permettant d'évaluer, la progression d'un jeune apprenant en deux étapes :

La première : du débutant au Sauv'Nage,

La seconde : du Sauv'Nage au Pass'port de l'eau.

ECOLE NATATION FRANCAISE

Démarche pédagogique libre

Sauv'Nage

Objectif fin primaire

Démarche pédagogique libre

Pass' Port pour l'eau

Objectif fin collège

Démarche pédagogique libre

Pass' Compétition

Objectif club

Démarche pédagogique libre

Espace Interfédéral

DESCRIPTIF DES NOUVEAUX DELFIS JUSQU'AU SAUV'NAGE

LOGO	NOM	OBJECTIFS	TACHES
	Pré DELFI	<p>Etre capable d'appréhender les premières étapes menant à l'autonomie dans le milieu aquatique</p> <p>Suppression des appuis plantaires</p> <p>Mise en relation avec la profondeur</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. A partir du bord sauter en eau profonde 2. revenir seul sur une distance d'environ 1,50 mètres 3. sortir de l'eau sans aide
	DELFI 1	<p>Etre capable de maîtriser les premières étapes menant à l'autonomie dans le milieu aquatique</p> <p>Equilibres et déséquilibres : suppression des appuis plantaires</p> <p>Mise en relation avec le fond</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Départ assis au bord du bassin ; effectuer une entrée libre dans l'eau 2. et se laisser remonter 3. Départ dans l'eau s'équilibrer sur le ventre ou sur dos pendant 5" 4. puis se déplacer sur 3m dans la position de son choix 5. Dans une profondeur d'eau supérieure à la longueur du bras du candidat, aller chercher un objet situé au fond du bassin
	DELFI 2	<p>Saut dans l'eau</p> <p>Suppression des appuis plantaires</p> <p>Déplacements en surface et immersions</p> <p>Mise en relation avec le fond</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sauter du bord du bassin et se laisser remonter 2. se maintenir en position verticale (5") 3. et enchaîner un équilibre dorsal (5") 4. puis ventral (5") 5. Sur une distance de 5m, passer sous 2 perches espacées d'un mètre avec sortie du visage après chaque obstacle 6. Dans une profondeur d'eau légèrement supérieure à la taille du candidat, aller chercher un objet situé au fond du bassin
	DELFI 3	<p style="text-align: center;">Sur une distance de 15 mètres</p> <p>Entrée dans l'eau et déplacement en surface</p> <p>Equilibres et déséquilibres</p> <p>Mise en relation avec le fond de manière autonome</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Entrer verticalement dans l'eau (bras le long du corps, jambes serrées "allumette"), se laisser remonter passivement; 2. puis effectuer un déplacement ventral sur 5m; 3. suivi d'un passage sous un 1er obstacle (ligne d'eau ou perche), 4. se mettre en position verticale(5") et effectuer un second passage sous un autre obstacle distant de 5m du précédent, 5. terminer le parcours sur 5 m en position dorsale 6. Départ dans l'eau, se déplacer en position ventrale sur 5m; 7. aller chercher un objet situé à une profondeur légèrement supérieure à la taille du candidat 8. le ramener au point de départ du parcours

	<p>DELFI 4</p>	<p>Sur une distance de 25 mètres</p> <p>Capacité à se déplacer en position ventrale et dorsale et à modifier la position de son corps dans les 3 dimensions de l'espace aquatique</p> <p>Maîtrise de la profondeur</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Entrer dans l'eau en position verticale, 2. se laisser remonter et 3. s'équilibrer 5" en position ventrale; 4. se déplacer pour pénétrer dans un cerceau situé à 5m du point de départ et s'y maintenir verticalement pendant 5" 5. en ressortir et continuer la progression sur une distance de 5m en passant 4 fois sous la ligne de nage sans la tenir; 6. continuer en déplacement dorsal pendant 10m, 7. s'arrêter et s'équilibrer 5" en position dorsale; 8. se redresser et aller chercher un objet à une profondeur situé entre 1,50 m et 1,80 m et le ramener au bord.
	<p>SAUV'NAGE</p>	<p>Les capacités acquises permettent à l'apprenant d'aborder sereinement le Sauv'Nage sous la conduite de son évaluateur certifié CIAA – FNMNS.</p>	
	<p>DELFI 5</p>	<p>Sur une distance de 50 mètres</p> <p>Enchaînement de tâches en rapport avec le corps projectile.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Entrée dans l'eau : Sur le plot, présentation au public, suivi d'un saut vertical bras le long du corps et remontée passive. 2. Corps projectile : A partir du mur, coulée ventrale avec alignement : tête dans les bras/mains l'une sur l'autre/Jambes serrées- (mini 3m) 3. Enchaînement respiratoire (inspiration frontale) avec déplacement bras seuls: Sur 10 m, Bras simultanés jusqu'aux cuisses, sans passage aérien, libération de la nuque, avec inspiration frontale Sur 10m, Bras alternatifs, avec passage aérien, libération de la nuque, avec inspiration latérale. 4. Changement de direction (ventrale à dorsale) : Groupé du bas du corps avec bascule vers l'arrière, en repoussant le mur (mains maintenues sous la surface de l'eau). Suivi d'une coulée dorsale avec alignement : tête dans les bras/mains l'une sur l'autre/Jambes serrées 5. Déplacement dorsal par la tête avec appui seul des mains (Jambes serrées et fixées) sur 10 mètres. 6. Déplacement en ondulation Sur environ 5 mètres avec battements de jambes simultanés, ondulations, bras le long du corps, le sommet de la tête affleure la surface de l'eau. Respiration avec libération de la nuque. 7. Déplacement en Crawl Water polo, Sur environ 5 mètres bras alternatifs tête maintenue hors de l'eau (retour des bras au-dessus de la surface). 8. Changement d'orientation du corps et des appuis : Face au mur, monter et descendre verticalement, 4 fois corps gainé (lever les bras tendus latéralement au dessus de la tête et les ramener jusqu'à la taille). 	

	<p style="text-align: center;">DELFI 6</p>	<p style="text-align: center;">Sur une distance de 50 mètres Rotation de la tête, changement de direction, orientation des appuis.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Entrer dans l'eau, en exécutant une des figures du pass plongeon : Impulsion verticale puis groupée / Rotation avant / Plongeon par tête. 2. Retour et coulée : Revenir vers le mur et effectuer une coulée ventrale sur environ 3 mètres. 3. Déplacement ventral : Nager 10m en CRAWL, avec battements de jambes (sans éclaboussure), rotation de la tête en gardant l'alignement du corps. 4. Effectuer une rotation : S'arrêter et effectuer sur place une rotation complète vers l'avant, sous l'eau, et sans appui. 5. Déplacement CRAWL Water Polo : Nager 5 m le regard dirigé vers l'avant, s'arrêter à 5m du bord et se maintenir en position verticale un bras hors de l'eau. Garder la position 5 secondes en faisant mine de recevoir un ballon et de le passer, terminer en crawl. 6. Changement de direction : Face au mur, réaliser un virage culbute (demi-rotation vers l'avant suivie d'une coulée dorsale sur un minimum de 3 m). 7. Déplacement en godille : Sur 8 m jambes tendues, 2 m en position « jambes groupées » (propulsion en godille), puis effectuer un tour complet (le visage à la surface); 8. Déplacement Dos Crawlé, Nager 12m corps aligné, avec un mouvement alternatif des bras sans marquer de temps d'arrêt aux cuisses.
	<p style="text-align: center;">DELFI 7</p>	<p><u>PALMAGE</u></p> <p>Les actions sont enchaînées sur une distance totale de 100m. Les virages se feront en bascule simple ou sous en culbute</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Plonger avec les palmes, lunettes et tuba, chasser l'eau du tuba lorsque la tête émerge en surface, 2- Nager en CRAWL sur 25m (fixation de la tête), palmes restant sous la surface, 3- Se déplacer sur 25m avec les bras en extension et utiliser les palmes en ondulations de jambes, 4- Nager 25 m sur le dos avec les mains dans le prolongement du corps bras en extensions (Tête fixer - tuba dégagé), 5- Appui au mur/ Coulée sous l'eau, puis finir en position costale droit sur 12m50 et gauche sur le reste du trajet. <p><u>PLONGEON</u></p> <p>Réaliser quatre entrées dans l'eau différentes,</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Saut droit entrée dans l'eau à la verticale 2- Bascule avant sans élan 3- Rotation longitudinale (vrille) 4- Plongeon de départ

	<p><u>NATATION SYNCHRONISEE</u></p> <p>Réaliser un enchaînement seul ou à plusieurs.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Effectuer une entrée libre dans l'eau libre avec présentation au public 2- Et enchaîner 3 tâches du pass synchro (rotation avant/lever un bras /lever une jambe/déplacement dorsal) avec des figures de liaisons libres 3- Terminer l'enchaînement par un salut au public
	<p><u>NATATION SYNCHRONISEE</u></p> <p>Réaliser un enchaînement seul ou à plusieurs.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Effectuer une entrée libre dans l'eau libre avec présentation au public 2- Et enchaîner 3 tâches du pass synchro (rotation avant/lever un bras /lever une jambe/déplacement dorsal) avec des figures de liaisons libres 3- Terminer l'enchaînement par un salut au public
	<p><u>WATER POLO</u></p> <p>Le déplacement se déroule sur 25m en crawl water polo. La taille du ballon devra être adaptée à l'âge des candidats.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Slalomer entre 2 joueurs sur 10 m 2- Recevoir une balle 3- Nager en crawl sur 10m en conduisant la balle entre les bras 4- Tirer sur une cible placée à 5 m (2 plots espacés matérialisant un but)
	<p><u>SAUVETAGE</u></p> <p>Parcours de sauvetage sur 40 m avec un mannequin dont le poids et la dimension devront être adaptés à l'âge du candidat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Plonger et nager sur 25m en effectuant à mi-parcours une immersion sous un obstacle (ligne d'eau ou perche espacée de 2m) 2- Effectuer un plongeon canard pour rechercher un mannequin immergé à environ 2 m de fond 3- Le remorquer sur 15 mètres.

COMMANDER LES NOUVEAUX DELFI

Ils sont d'ores et déjà disponibles au siège de la FNMNS en format carte de crédit avec un nouveau design.

Nous mettons gratuitement à votre disposition des feuilles d'évaluation (également téléchargeables sur le site internet de la FNMNS)

