



Prescriptions d'examen Moniteur de natation A

1 Généralités

L'examen Moniteur de natation A comprend les parties suivantes:

- Compétence professionnelle Théorie
- Compétence professionnelle Pratique
- Compétence méthodologique

L'échelle des notes va de 1 à 4 – 4 étant la meilleure, 1,99 et en dessous étant insuffisantes. Chaque discipline d'examen doit atteindre le niveau au moins suffisant (2,0).

2 Compétence professionnelle Théorie (écrit et oral)

- L'examen écrit englobe les connaissances théoriques globales tirées des formations J+S prérequis ainsi que des contenus du module Comprendre et approfondir les sports aquatiques 2.
- L'examen oral porte sur l'analyse vidéo (avec exercice de correction) d'un nageur ainsi que sur une démonstration technique (à terre).

3 Compétence professionnelle Pratique (technique)

(voir page 2 sqq.)

L'examen technique comprend les disciplines suivantes:

- Natation
- Plongeon
- Artistic Swimming
- Waterpolo
- Plongée libre de sauvetage

Chaque discipline se compose de plusieurs parties. Les détails concernant les notes de chacune se trouvent dans les rubriques correspondantes.

Durant l'examen, aucun feed-back ni aucune note ne seront communiqués. Le bonus de temps lié à l'âge est octroyé à partir du jour anniversaire.

4 Compétence méthodologique

La note de la compétence méthodologique comprend deux parties :

- Planification et réalisation d'une petite leçon dans le cadre du module Comprendre et approfondir les sports aquatiques 2. Les critères seront communiqués avant le cours.
- Préparation et réalisation d'une présentation/d'un exposé. La tâche sera révélée avant l'examen.

5 Dispositions finales

Tous les cas non mentionnés dans les prescriptions d'examen seront réglés par l'équipe des examinateurs. Les parties insuffisantes peuvent être répétées dans le cadre d'un examen de rattrapage durant des sessions d'examens ordinaires.

Compétence professionnelle Pratique (technique)

1 Natation

Les trois styles de nage sont évalués séparément, les notes additionnées puis divisées par trois, ce qui donne la note technique. La note finale de natation doit être au moins suffisante.

La note de performance compte simple, la note technique compte double, soit

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

1.1 Performance en natation (selon le règlement de la FINA en vigueur)

100 m - 4 styles de nage
(voir annexe 1)

1.2 Technique de natation (évaluation avec départs et virages)

3 styles de nage sur 4, départ et virage avec phase sous l'eau compris (tirage au sort)

- 25 m dauphin
- 50 m crawl
- 50 m brasse
- 50 m dos

Critères: Selon le règlement de la FINA. Mouvements clés corrects (coudes vers l'avant, position dans l'eau, battement de jambes), coordination; efficacité.

Départ et virage: Selon le règlement de la FINA. Exécution correcte/Poussée y compris phase sous l'eau; dynamique; efficacité.

2 Plongeon

Il s'agit d'effectuer un plongeon.

- 100c Chandelle avant groupée avec élan correct du tremplin de 1 m

Critères: 100c Elan correct avec mouvement des bras ; extension complète avec tension du corps ; saisie des tibias ; entrée dans l'eau corps tendu.

3 Artistic Swimming

Chaque exercice est évalué séparément; les deux notes sont additionnées puis divisées par deux, ce qui donne la note finale de l' Artistic Swimming.

- 5 m de pédalage de côté vers la droite (bras avant pagaye, bras arrière à la surface de l'eau), 5 m de pédalage de côté vers la gauche, sans interruption
- Figure imposée: position dorsale tendue – cuvette – flamant – cuvette – position dorsale tendue

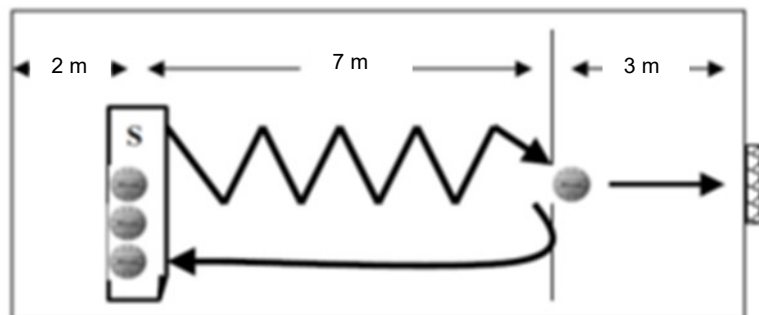
Critères : Pédalage : Haut du corps vertical ; pédalage correct, efficacité.
Figure: Position dorsale tension du corps ; tête immobile durant la figure ;
cuvette : angle cuisse mollet d'environ 90°, tibias à la surface de l'eau ; flamant : jambe tendue à la verticale, jambe fléchie tirée contre la poitrine (jambe tendue à la verticale au milieu du tibia horizontal) ; fluidité du mouvement.

4 Waterpolo

La moyenne de ces deux exercices donne la note finale pour le waterpolo:

- 2 - 3 m crawl de waterpolo avec ballon, puis tir en piston (sans cible, 2 essais).
- Séquence :
Départ de waterpolo ; crawl de waterpolo sur 7 m avec ballon ; prise et tir du ballon sur une cible (technique libre, surface = 1 m², distance min. 3 m) ; départ de waterpolo ; retour en crawl de waterpolo sur 7 m sans ballon.
Le tout 3 fois (si cible pas atteinte = note moins 0,5),
Temps : Max.75 sec.

Critères : Tir en piston correct, départ correct du waterpolo avec et sans ballon ; technique crawl du waterpolo avec et sans ballon ; prise et tir du ballon, marquage.



5 Plongée libre de sauvetage

Chaque exercice est évalué séparément ; les deux notes sont additionnées puis divisées par deux, ce qui donne la note finale de la plongée libre de sauvetage.

- **Vider le masque**
Le masque se trouve à 1,8 m de profondeur ; démarrer dans l'eau et plonger correctement ; mettre tranquillement le masque et le tuba sous l'eau, vider le masque ; nager 5 m sous l'eau en effectuant un battement de jambes (crawl) correct ; remonter correctement en expirant sous l'eau par le tuba.
- **Exercice d'orientation: cercle sur le ventre**
Plonger en position ventrale ; le battement de palmes n'intervient qu'une fois sous l'eau ; effectuer un cercle régulier (2,5-3 m) ; lors de ce mouvement, les palmes ne doivent pas ressortir de l'eau ; remonter en expirant sous l'eau par le tuba et continuer directement à nager à la surface de l'eau.

Critères: Vider le masque: plonger ; masque entièrement vidé; battement de jambes en crawl lors de la plongée ; remontée correcte en expirant sous l'eau par le tuba ; pas de restes d'eau dans le masque.

Cercle sur le ventre: exploitation de l'espace; maintien de l'axe longitudinal ; plongée les bras tendus en avant ; durant tout l'exercice, battement de palmes sous l'eau ; cercle régulier ; expiration sous l'eau par le tuba.

6 Natation de sauvetage

Brevet plus pool de la SSS valable.

Sports aquatiques J+S - Examen Moniteur de natation A
NATATION MESSIEURS

100 m - 4 styles de nage	
NOTE	Temps
1:00	≤ 01:45
1:50	≤ 01:41
2:00	≤ 01:37
2:50	≤ 01:33
3:00	≤ 01:29
3:50	≤ 01:25
4:00	≤ 01:21

Bonus de temps lié à l'âge: dès 30 ans - 2 s, dès 35 ans - 4 s, dès 40 ans - 6 s,
dès 45 ans - 10 s, dès 50 ans - 14 s, dès 55 ans - 16s

Sports aquatiques J+S - Examen Moniteur de natation A **NATA-**
TION DAMES

100 m - 4 styles de nage	
NOTE	Temps
1:00	≤ 01:54
1:50	≤ 01:50
2:00	≤ 01:46
2:50	≤ 01:42
3:00	≤ 01:38
3:50	≤ 01:34
4:00	≤ 01:30

Bonus de temps lié à l'âge: dès 30 ans - 2 s, dès 35 ans - 4 s, dès 40 ans - 6 s,

dès 45 ans - 10 s, dès 50 ans - 14 s, dès 55 ans - 16s
ans - 14 s.

Erreur de virage : Supplément de 4 sec. chacun.