



UNSS
UNION NATIONALE
DU SPORT SCOLAIRE



ASSUREUR MILITANT.

**JE SUIS
JEUNE OFFICIEL
EN**

NATATION

Programme 2004-2008

PREAMBULE

Ce petit mémento doit aider l'élève du collège ou du lycée à arbitrer les rencontres sportives, en cours d'éducation physique et sportive ou dans le cadre de l'Union Nationale du Sport Scolaire le mercredi.

Devenir Jeune Officiel, c'est :

- apprendre à faire des choix et s'y tenir,
- appréhender très vite une situation,
- mesurer les conséquences de ses actes.

En choisissant cette voie, ce livret vous apporte une formation théorique. Sur le terrain, il faudra mettre en œuvre vos connaissances de façon pratique.

La réussite tiendra en un double respect :

- celui des règlements, bien sûr,
- et surtout celui des acteurs.

C'est à vous qu'il appartient de mettre en place des conditions optimales pour permettre la meilleure réalisation possible.

Ce petit livret vous donne quelques informations et rappels, mais n'a pas la prétention d'être complet.

N'oubliez pas que les règlements évoluent ; ce qui est vrai aujourd'hui ne le sera pas forcément demain.

Informez vous, faites une remise à niveau régulièrement.

SOMMAIRE

LE JEUNE OFFICIEL

- 1. S'ENGAGE A REMPLIR SON ROLE**
- 2. DOIT CONNAITRE LES REGLES DE L'ACTIVITE**
- 3. S'INVESTIT DANS LES DIFFERENTS ROLES ET ACTIONS LORS D'UNE MANIFESTATION**
- 4. DOIT RESPECTER LES CODES DE SA FONCTION**
- 5. DOIT VERIFIER SES CONNAISSANCES**
- 6. ASSURE LE SUIVI DE SA FORMATION**
- 7. PEUT PARFAIRE SA FORMATION EN CONSULTANT DES DOCUMENTS COMPLEMENTAIRES**

1 LE JEUNE OFFICIEL S'ENGAGE A REMPLIR SON ROLE

- Le sport, c'est d'abord la confrontation ; c'est aussi le plaisir d'une rencontre, la joie d'être ensemble ; c'est enfin le respect des règles et de celui qui les fait appliquer.

Le jeune officiel se doit de remplir au mieux sa mission en respectant les termes du serment du jeune officiel :

« Au nom de tous les juges et officiels, je promets que nous remplirons nos fonctions en toute impartialité, en respectant et en suivant les règles qui les régissent, dans un esprit de sportivité ».

-

A cet effet, le jeune officiel doit :

- connaître le règlement de l'activité
 - être sensible à l'esprit du jeu
 - être objectif et impartial
 - permettre le déroulement de la rencontre dans le respect de l'équité sportive.
- Pour mieux remplir son rôle, il est important que le jeune officiel soit en possession de l'ensemble des documents nécessaires (licence UNSS, carte de jeune officiel, règlement de l'activité, passeport MAIF,...) et du matériel indispensable pour remplir sa fonction.

2 LE JEUNE OFFICIEL DOIT CONNAITRE LES REGLES DE L'ACTIVITE

LES CHAMPIONNATS DE FRANCE UNSS PAR EQUIPE D'ETABLISSEMENT EN COLLEGES ET EN LYCEES COMPORTENT DES SPECIFICITES :

- ✓ La mixité est obligatoire (au moins 2 du même sexe sur 6 compétiteurs)
- ✓ **Jeunes Officiels : 1 par équipe obligatoire en plus des 6 équipiers. Il peut être compétiteur.**
- ✓ Les épreuves : en plus des épreuves de nages traditionnelles, le championnat de France par équipe comporte : le 200 Palmes (2 palmes de 65 cm de longueur et 30 cm de largeur au maximum) et le sauvetage (immersion du mannequin à une profondeur de 1,70 m à 2,10 m).
- ✓ Les épreuves sont cotées selon des barèmes spécifiques UNSS par catégorie d'âge et de sexe.

Règlement de sauvetage U.N.S.S.

↳ RAPPELS

- Le port de lunettes de natation est autorisé.
- Mini mannequin lesté (250 g) immergé de 1 m 70 à 2 m 10 de profondeur, distance d'immersion 15 m du plot de départ pour toutes les catégories.
- Position du mannequin au fond de l'eau : Tête vers le départ, face vers la surface.
- Départ du plot, le nageur plonge et va rechercher le mannequin en apnée ou non.
- Recherche du mannequin : Nombre d'essais dans la limite des temps du barème.

↳ Prise du mannequin

- à deux mains (sauf à la tête et au cou), les mains tenant les moignons du mannequin.
- classique : Bras passé sous l'aisselle, la main sur la poitrine du mannequin.
- Sous la nuque, la main en supination.

↳ Remorquage

- Pendant toute la durée du trajet, le mannequin doit avoir la face hors de l'eau. Le trajet du mannequin en immersion ne doit pas excéder 5 m.

↳ Arrivée

- Le chronométrage est arrêté lorsque le sauveteur touche le bord d'arrivée (attention à la bascule du mannequin à l'arrivée dans le cas du remorquage à deux mains).

↳ Pénalités (5 s. par pénalité)

- 5 s. - Mauvaise prise du mannequin : autour de la tête et autour du cou.
- 5 s. - Si le mannequin boit (bouche en immersion - enfoncement de la bouche au-dessous du niveau moyen de l'eau plus de 2" consécutives ou plus de 3" sur le total du parcours).
- Les vaguelettes provoquées par les concurrents immergeant partiellement la face du mannequin ne peuvent être considérées comme des pénalités. *Si la tête du mannequin est immergée **entièrement** et ressortant aussitôt (« faire le bouchon »), il sera comptabilisé une seconde de pénalité à chaque immersion.*
- Les pénalités sont cumulatives (maximum de 15 secondes) dans la limite des points du barème.

↳ Disqualification (cote 1)

- Lâcher du mannequin durant le transport
- Mannequin non ramené

- Mannequin ramené face vers le fond du bassin (à l'envers)
- Bouche sous l'eau tout le trajet

Les règles de nage en U.N.S.S.

Attention nouvelle règle : Toutes les fautes techniques (départ, arrivée, nages, virages...) sont pénalisées de 5 secondes. En cas de répétition des fautes techniques (2 ou plus) la disqualification est prononcée.

La nage libre :

Tout mode de déplacement nagé est possible : brasse, dos crawl, papillon, indienne... **sauf** dans une épreuve de 4 nages : ni dos ni brasse ni papillon.

Au virage et à l'arrivée, il faut toucher le mur avec n'importe quelle partie du corps.

Au départ et à chaque virage, le nageur peut être sous l'eau pendant 15 mètres maximum, le reste du temps, une partie du corps doit couper la surface de l'eau.

Le dos :

Le nageur doit être toujours sur le dos (roulis du corps inférieur à 90° degrés par rapport à l'horizontale) sauf avant le virage et avant sa poussée au mur lors du virage.

Au virage, le nageur peut avant de toucher le mur passer sur le ventre mais il ne doit faire aucun mouvement propulsif. Il peut toucher le mur avec n'importe quelle partie du corps. Il doit être revenu sur le dos quand les pieds quittent le mur.

Au départ et au virage, le nageur peut être sous l'eau, sur le dos, pendant 15 mètres maximum.

A l'arrivée le nageur doit toucher le mur en étant sur le dos.

La brasse :

Le nageur doit être sur le ventre.

Les mouvements doivent être simultanés et symétriques. Les mouvements de jambe de bas en haut sont interdits. Les mains ne doivent pas aller au-delà des hanches (sauf lors de la reprise de nage).

Au départ et au virage, le nageur peut faire un seul mouvement de bras et un seul mouvement de jambes, dans cet ordre, sous l'eau (=reprise de nage). Il ne peut faire de battements mais peut faire 1 ondulation vers le bas suivie de la reprise de nage.

A l'arrivée et au virage le nageur doit toucher le mur avec les 2 mains à la fois.

Pendant la course, en dehors de la reprise de nage, une partie de la tête doit couper la surface de l'eau à chaque mouvement de bras. Les coudes ne doivent pas sortir de l'eau pour être ramenés vers l'avant.

Le papillon :

Le nageur doit être sur le ventre.

Les mouvements doivent être simultanés et symétriques. Un mouvement de brasse est interdit avec les jambes. Les bras doivent être sortis de l'eau pour revenir vers l'avant. Les mouvements de pieds et de jambes doivent être simultanés mais pas nécessairement au même niveau.

Au départ et au virage le nageur peut être sous l'eau 15 mètres maximum. Pendant tout le reste de la course il doit rester à la surface.

A l'arrivée et au virage le nageur doit toucher le mur avec les 2 mains en même temps.

Quatre nages :

Dans une épreuve individuelle de 4 nages, l'ordre des nages est obligatoirement le suivant : papillon, dos, brasse, nage libre.

Dans un relais 4 nages, l'ordre des nages est obligatoirement le suivant : dos, brasse, papillon, nage libre.

Attention : A chaque changement de nage, la touche du mur répond au règlement d'une arrivée et non comme un enchaînement en virage dans la nage.

La course :

Le nageur doit effectuer son parcours dans son couloir.

Il n'est pas permis de se pousser au fond de la piscine.

Le nageur qui reste debout mais ne marche pas n'est pas disqualifié.

Il n'est pas permis de tirer sur la ligne d'eau. Lors d'un relais les pieds du nageur qui plonge ne doivent pas quitter le plot tant que le nageur précédent n'a pas touché le mur.

Le départ :

1 Le juge arbitre appelle les nageurs par plusieurs coups de sifflet brefs, ils se placent debout derrière les plots de départ.

2 Le juge arbitre invite les nageurs à monter sur les plots par un roulement de sifflet.
Quand ils sont placés, il signale au starter en tendant le bras qu'il peut donner le départ.

3 Commandement du starter :

- à vos marques.

Quand les nageurs sont immobiles, le starter donne le départ : sifflet ou pistolet.

Faux départs : il y a faux départ quand un nageur bouge – tombe ou plonge avant le signal du starter.

En U.N.S.S. en compétition par équipe, un deuxième départ est donné à tous les nageurs.

S'il y a un nouveau faux départ, la course se déroule et le nageur fautif est disqualifié à l'arrivée.

3 LE JEUNE OFFICIEL S'INVESTIT DANS LES DIFFERENTS ROLES ET ACTIONS LORS D'UNE MANIFESTATION

LES JEUNES OFFICIELS :

Juge arbitre :

Il est le chef de la compétition, il a plein contrôle et autorité sur tous les officiels de la compétition, il choisit les officiels, décide des disqualifications, tranche tout problème.

Départ de course :

Pour départ en dos : un long coup de sifflet, le nageur entre dans l'eau.

1°signal=coup de sifflet bref : les nageurs se préparent derrière leur plot.

2°signal=coup de sifflet long : les nageurs montent sur le plot ou attrapent les étriers pour le dos.

3°signal=lève le bras pour confier les nageurs au starter et ce jusqu'au départ des nageurs.

Il peut dire aux chronométrateurs de remettre à zéro, c'est à lui que les juges signalent les fautes.

Starter :

Donne le départ quand tous les nageurs sont immobiles.

L'ordre de départ est : A VOS MARQUES, puis lorsque les nageurs sont immobiles, coup de sifflet.

S'il y a faux départ d'un nageur, le starter rappelle les nageurs et donne un 2^{ème} départ.

Au 2^{ème} faux départ le starter laisse les nageurs faire leur parcours et disqualifie seulement le responsable du 2^{ème} faux départ.

En nage libre, brasse, papillon et 4 nages, le départ s'effectue par un plongeon. En dos et relais 4 nages, le départ se fait dans l'eau.

Chronométrateurs :

Font un essai de chrono avec le chef chronométrateur avant le début de la compétition.

Déclenchent leur chrono au coup de sifflet du starter.

Arrêtent leur chrono dès que le nageur touche le mur d'arrivée.

Si un chronométrateur n'a pas déclenché son chrono ou s'il est défectueux, il lève le bras pour se signaler au chef chronométrateur.

Il ne doit rien dire aux nageurs ni annoncer de temps ni encourager ni rappeler un nageur lors d'un faux départ

Le chronométrage : s'il y a un chronométrage électronique, le temps annoncé par cet équipement est le temps officiel.

Sinon : lorsque les trois chronométrateurs ont un temps différent=le temps intermédiaire est officiel

Lorsque deux chronométrateurs ont le même temps et le troisième un temps différent, le temps indiqué deux fois est officiel.

S'il n'y a que deux chronométrateurs, la moyenne des deux temps est le temps officiel.

Le chef chronométrateur remplace un chronométrateur si celui-ci n'a pu prendre le temps.

Lorsque deux nageurs sont classés 1° et 2° par le juge à l'arrivée et que le temps du 2°est meilleur que le temps du 1°,les nageurs sont classés dans l'ordre du juge et ont le même temps qui est la moyenne des deux temps.

Juge à l'arrivée : détermine l'ordre d'arrivée des nageurs. Son classement prévaut sur celui des chronométrateurs.

Juge de nage : se situe de chaque côté du bassin.

Observe si le nageur respecte le règlement de l'épreuve.

Signale au juge arbitre toutes les fautes commises.

Juge de virages :

Observe si le nageur respecte le règlement de l'épreuve.

Observe si les prises de relais sont conformes.

Signale au juge arbitre toutes les fautes commises

Signale aux nageurs des épreuves supérieures à 400 mètres le nombre de longueur restant à parcourir.

LES JEUNES OFFICIELS ORGANISATEURS :

Accueil – Information :

Le jeune officiel affiche le programme, le plan du déroulement des épreuves.
Il est susceptible de communiquer des informations au micro.

Il contrôle la circulation des nageurs en respect des règles régissant un établissement de bains.

Ces tâches demandent amabilité, disponibilité et réactivité.

Navette :

Il recueille les fiches de nage auprès des chronométreurs et des juges à l'arrivée.

Il vérifie qu'il ne manque aucune fiche.

Il classe les fiches par temps.

Il les apporte au Secrétariat de la compétition après contrôle du juge arbitre.

Ces tâches demandent rapidité, précision et anticipation.

Secrétaire :

Avant les courses, le jeune officiel secrétaire doit :

- classer les fiches par nage et par sexe, dans l'ordre des épreuves du programme, par temps de référence
- établir les séries comme suit : classer à partir des meilleurs temps les nageurs dans les lignes d'eau, dans l'ordre suivant : 4,5,3,6,2,7,1,8 (dans un bassin de 8 couloirs) et dans l'ordre suivant : 3,4,2,5,1,6 (dans un bassin de 6 couloirs)
- communiquer les séries établies à la chambre d'appel.

Après la course, le jeune officiel secrétaire doit :

- recueillir les fiches rapportées par la navette
- classer les fiches par temps lorsque toutes les séries sont passées
- enregistrer les performances en fonction des barèmes
- établir les classements et le palmarès
- préparer les récompenses.

Ces tâches demandent rigueur, concentration et minutie.

Responsable de la chambre d'appel :

Il appelle les nageurs par série et par nage.

Il contrôle la licence de chacun des nageurs.

Il confie les nageurs de la série à la navette chargée de les conduire à leurs plots de départ.

Pour les épreuves de 50 m en bassin de 50 m, il est attentif et vérifie que les chronométreurs sont placés à l'arrivée et en possession des fiches de nage.

Ces tâches demandent ponctualité, rapidité et efficacité.

4 LE JEUNE OFFICIEL DOIT RESPECTER LES CODES DE SA FONCTION

NIVEAU DEPARTEMENTAL

Chronométrateur	Dextérité Attention	<p>A l'appel du juge arbitre ou du chef chronométrateur, il faut :</p> <ul style="list-style-type: none"> - participer à l'essai des chronométrateurs. Il dure 10 mn (en cas de besoin au moins 5 mn). - regagner la ligne d'eau qui t'est attribuée en te munissant d'un crayon. - contrôler que le nageur et la série correspondent à celui et celle indiqués sur la fiche. A l'appel du juge arbitre, les nageurs montent sur le plot. Le starter commande « A VOS MARQUES » et donne le départ au pistolet ou au sifflet. - déclencher ton chronomètre au signal sonore (en cas de faux départ, n'oublier pas de vérifier votre chronomètre). <p>A l'arrivée :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arrêter le chronomètre quand le nageur touche le mur - Noter le temps sur la fiche de course : <ul style="list-style-type: none"> ⇒ 3 temps si vous êtes 3 chronométrateurs ⇒ c'est le temps intermédiaire qui sera le temps officiel. <p>Le juge arbitre ou le chronométrateur en chef peut contrôler votre chronomètre, attendez le signal pour le remettre à zéro. Pour les courses supérieures à 100 m, noter les temps chaque 100 m. Attention à votre chronomètre « touche temps intermédiaire ».</p>	2 rencontres au niveau départemental
Chef chronométrateur	Dextérité Attention Autorité	<p>Assigner les places assises à tous les chronométrateurs et les couloirs dont ils sont responsables.</p> <p>S'assurer qu'il y a 3 chronométrateurs pour chaque couloir. Désigner 2 chronométrateurs supplémentaires pour remplacer un chronométrateur dont le chronomètre ne se serait pas déclenché ou s'est arrêté pendant une épreuve ou qui pour toute autre raison ne peut pas enregistrer le temps.</p> <p>Recevoir de chaque chronométrateur une carte montrant le temps enregistré et au besoin contrôler les chronomètres.</p>	Evaluation par les enseignants en EPS à l'aide des fiches de suivi

NIVEAU ACADEMIQUE

Rôles	Compétences	Précisions - Attendus	Protocole de certification
<p>Tous les rôles du niveau départemental + Juge Sauvetage + Juge de Virage</p>	<p>Connaissance du règlement de l'épreuve</p> <p>Attention soutenue</p> <p>Bonne connaissance du règlement des nages</p>	<p>Bonne évaluation de la prise de mannequin, du remorquage, de l'arrivée. Justification des pénalités.</p> <p>Un juge de virage sera désigné pour chaque couloir à chaque extrémité du bassin. Chaque juge de virage doit s'assurer que les concurrents respectent les règles en vigueur pour les virages, depuis le début du dernier mouvement de bras avant le contact et jusqu'à l'achèvement du premier mouvement de bras après le virage. Les juges de virage à la ligne d'arrivée doivent s'assurer que tous les concurrents finissent leurs courses conformément aux règles en vigueur. Dans les épreuves individuelles de 800 et 1500 m, chaque juge de virage doit enregistrer le nombre de longueurs effectuées par le concurrent dans son couloir et garder le concurrent informé du nombre de longueurs restant à accomplir en affichant des « plaques de longueurs ». Chaque juge à l'extrémité du départ doit donner un signal d'avertissement lorsque le nageur dans son couloir a deux longueurs et 5 m à nager jusqu'à l'arrivée dans les épreuves individuelles de 800 et 1500 m. Le signal d'avertissement peut être donné par un sifflet ou par une cloche.</p> <p>Chaque juge à l'extrémité du départ doit déterminer, dans les épreuves de relais, si le nageur partant est en contact avec la plate-forme de départ lorsque le concurrent précédent touche le mur de départ. Lorsque l'équipement automatique qui juge les prises de relais est disponible, il doit être utilisé.</p> <p>Les juges de virage doivent rapporter toute violation sur des cartes signées détaillant l'épreuve, le numéro du couloir, le nom du concurrent et l'infraction. Ces cartes devront être données aux juges de virage en chef qui présentera immédiatement le rapport au juge arbitre. Coordonner les juges à l'arrivée et vérifier le classement établi.</p>	<p>Evaluation par les enseignants en EPS, responsables de formation</p> <p>Visa d'un représentant fédéral de la commission mixte départementale ou régionale lors de rencontres UNSS</p> <p>et</p> <p>Examen théorique sous forme de QCM</p>
<p>+ Juge à l'arrivée en chef</p>	<p>Appréciation de l'ordre d'arrivée</p> <p>Autorité</p>		

NIVEAU NATIONAL

Rôles	Compétences	Précisions - Attendus	Protocole de certification
<p>Tous les rôles des niveaux départemental et académique</p> <p>+ Starter</p>	<p>Connaissance parfaite du document</p> <p>Autorité et rayonnement</p>	<p>Le starter commande à « vos marques » et quand tous les concurrents sont immobilisés, donne le départ.</p> <p>Le starter doit avoir un contrôle des nageurs à partir du moment où le juge arbitre lui confie les nageurs jusqu'au début de la course. Le starter doit signaler au juge arbitre tout concurrent qui retarde le départ, refuse de respecter un ordre, ou commet tout autre acte de mauvaise conduite au moment du départ, mais seul le juge arbitre pourra disqualifier ce concurrent pour avoir causé ce retard, cette désobéissance ou cette mauvaise conduite. Une telle disqualification ne doit pas être considérée comme un faux départ.</p>	<p>Formation sur deux ans avec examen écrit</p> <p>Mise en pratique de rencontres académiques</p> <p>Certification nationale par la personne ressource de la CMN en charge du suivi pratique sur le bassin.</p>
<p>+ Juge de nage</p>	<p>Connaissance parfaite des règlements de toutes les nages</p>	<p>Les juges de nage doivent être situés de chaque côté du bassin. Chaque juge de nage doit s'assurer que les règles relatives au style de nage de l'épreuve sont respectées, et doit observer les virages pour aider les juges de virage.</p> <p>Les juges de nage doivent rapporter toute infraction au juge arbitre sur des cartes signées détaillant l'épreuve, le numéro de couloir, le nom du concurrent et l'infraction.</p>	<p>Délivrance de la Certification Officiel B F.F.N. sous condition d'avoir répondu aux exigences du questionnaire F.F.N.</p>

Nom :
Prénom :
Etablissement :

N° de licence :
Année de naissance :

JUGE EN NATATION SCOLAIRE Niveau 1

N°1 Qui dirige une réunion de natation ?

N°2 Lors du départ, quels sont les commandements du juge arbitre ?

N°3 Le juge arbitre peut-il, au cours d'une réunion, relever de sa fonction un officiel ?

OUI	NON
-----	-----

N°4 Qui décide de l'affectation des officiels aux différents postes pour le déroulement d'une réunion sportive ?

N°5 Au départ, quels sont les ordres du starter ?

N°6 Le starter peut-il donner le départ d'une course sans avoir reçu le signal du juge arbitre ?

OUI	NON
-----	-----

N°7 Quel doit être l'attitude des nageurs pour que le départ soit donné ?

OUI	NON
-----	-----

N°8 Qui contrôle l'essai des chronomètres ?

N°9 Quand il y a eu un faux départ rappelé, peut-il y avoir un deuxième faux départ ?

N°10 A quel moment déclenche t'on le chronomètre :
A : quand les pieds du nageur quittent le plot ?
B : au signal sonore du starter ?
C : quand les mains du nageur entrent dans l'eau ?

A	B	C
---	---	---

N°11 Le chronomètre peut-il au cours de l'exercice de sa fonction donner des informations (de la voix ou par geste) à un concurrent pendant le déroulement d'une épreuve ?

OUI	NON
-----	-----

N°12 Sur le même couloir, les temps enregistrés à l'arrivée sont les suivants :
1'24''72 – 1'24''87 – 1'24''98, quel est le temps officiel ?

- N°13** Sur le même couloir, les temps enregistrés à l'arrivée sont les suivants :
1'24''72 – 1'24''87, quel est le temps officiel ?
- N°14** Lorsque 2 des trois chronos d'une même ligne enregistrent le même temps, 1'24''72 – 1'24''72 – 1'24''98, quel est le temps officiel ?
- N°15** Qui signale les fautes techniques commises par les nageurs ?
- N°16** A qui les fautes sont-elles signalées ?
- N°17** Dans une tentative de record, peut-on déclencher son chronomètre lorsque les pieds du nageur quittent le plot de départ ?

OUI	NON
-----	-----
- N°18** Un Chronométreur peut-il rappeler les concurrents lors d'un faux départ ?

OUI	NON
-----	-----
- N°19** Lorsque le classement donné par les juges à l'arrivée ne correspond pas à celui que l'on peut établir à l'aide des temps enregistrés (chronos manuels), quel est le jugement qui déterminera l'ordre d'arrivée ?
- N°20** Qui donne l'ordre d'arrivée des nageurs ?

Nom :
Prénom :
Etablissement :

N° de licence :
Année de naissance :

JUGE EN NATATION SCOLAIRE Niveau 2

Dans quels cas un nageur est-il disqualifié ?

en nage libre :

		oui	non
1	le nageur pose ses pieds au fond et repart	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	le nageur se tire à la ligne d'eau	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	le nageur ne fait pas de culbute au virage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	le nageur rate sa culbute et ne touche pas le mur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	le nageur termine son parcours en brasse.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	le nageur plonge et ressort de l'eau 20m plus loin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	à l'arrivée le nageur touche le mur en étant sur le côté	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

en brasse :

1	le nageur tourne la tête pour respirer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	le nageur n'est pas à plat sur la poitrine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	les mouvements de bras ne sont pas simultanés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	à chaque mouvement les mains vont au-delà des hanches	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	les mouvements de jambes sont simultanés mais ne sont pas réalisés dans un plan horizontal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	au virage le nageur touche le mur à 2 mains mais l'une après l'autre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	au virage le nageur touche le mur à 2 mains en même temps mais l'une plus bas que l'autre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	à chaque cycle complet bras et jambe la tête du nageur sort de l'eau	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

en dos :

1	le nageur prend un départ en plongeant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	le nageur fait des ciseaux de brasse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	le nageur bascule sur le ventre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	avant le signal de départ le nageur sort lesorteils de l'eau	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	au virage le nageur bascule sur le ventre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	à la sortie du virage, le nageur effectue sa coulée sur le dos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	à l'arrivée de la course le nageur touche le mur avec la tête	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	à l'arrivée le nageur touche le mur en étant sur le ventre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

en papillon :

1	le nageur fait des battements alternés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	le nageur fait des ciseaux de brasse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	le nageur fait des battements simultanés mais pas au même niveau	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	les bras reviennent vers l'avant sous la surface de l'eau	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	à l'arrivée le nageur touche le mur à une main	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	au virage le nageur fait des mouvements de jambes sous l'eau et ressort 10m plus loin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	le nageur respire à chaque mouvement de bras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

sauvetage :

1	le nageur tient le mannequin par le cou	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	le nageur tient le mannequin par les moignons	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	le sauveteur n'effectue pas la totalité de son parcours sur le dos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	le sauveteur parcourt 12m sous l'eau	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	le mannequin fait le bouchon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	le mannequin à la bouche dans l'eau pendant tout le trajet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

divers :

1	quel est l'ordre des nages d'un 100m quatre nage ?		
2	dans un 100m 4 nages, à la fin du parcours en dos, le nageur peut-il effectuer une culbute ?		
3	Quel est le signal préparatoire donné par le starter aux concurrents afin qu'ils prennent leur position de départ ?		
4	Quel est l'ordre des nages d'un relais 4x50m 4 nages ?		

6. LE JEUNE OFFICIEL ASSURE LE SUIVI DE SA FORMATION

L'UNSS propose à tout jeune officiel certifié de pouvoir gérer son suivi de formation sur son serveur Intranet.

Pour accéder au serveur, il devra **demander à son professeur d'EPS** ses codes d'accès :

- Son identifiant (c'est son numéro de jeune officiel qui sera inscrit sur sa licence UNSS)
- Son mot de passe.

Pour ce faire, le professeur d'EPS devra se connecter sur le serveur Intranet avec les codes d'accès de son Association Sportive d'établissement, et déclarer le jeune officiel. En retour, le mot de passe s'affichera à l'écran. Ces codes d'accès sont valables pendant dix ans.

Sur le serveur, le jeune officiel pourra enregistrer régulièrement deux types d'informations le concernant.

- Toutes les actions qu'il aura réalisées en tant qu'arbitre ou juge de rencontres UNSS.
- Toutes les actions de formation (stages par exemple) qu'il aura suivies.

Celles-ci seront analysées immédiatement et automatiquement et pourront être consultées sous différentes formes. Un tableau statistique simple rendra compte de l'histoire de toutes les actions réalisées.

L'adresse du site pour accéder au serveur Intranet est :

www.unss.org

7 LE JEUNE OFFICIEL PEUT PARFAIRE SA FORMATION EN CONSULTANT DES DOCUMENTS COMPLEMENTAIRES

Site de la Fédération Française de Natation : www.ffnatation.fr