

NAGEUR EN EAU VIVE NIVEAU 3
Classe V



OBJECTIFS DE LA FORMATION

La formation dispensée dans le cadre de la préparation du brevet Nageur en Eau Vive niveau 3 doit permettre au nageur d'acquies les compétences nécessaire pour :

- Evoluer en autonomie, en équipe constituée de 3 à 5 nageurs âgés de 18 ans révolus sur des parcours de difficulté de classe V - V sup.
- Reconnaître et aborder en équipe, des torrents inconnus après le montage d'un dossier de reconnaissance et un repérage.
- Assister, en tant que serre-file, les moniteurs entraîneurs fédéraux dans l'encadrement de palanquées sur des parcours de classe V

Cette formation reprend les techniques individuelles abordées au Nageur en Eau Vive niveau 2 et les développe sur des parcours à forte pente et/ou gros volume imposant au nageur vitesse d'exécution, précision et anticipation.

Les techniques de groupe et sécurité sont élevées au niveau d'exigence de ces nouveaux parcours.

Le champ des notions théoriques est élargi et porte sur une connaissance approfondie du nageur et du milieu.

La sortie sur le torrent consécutive à l'élaboration du « dossier reconnaissance » permet d'aborder les techniques de repérage et la mise en œuvre des techniques spécifiques de progression.

Le « Nageur en Eau Vive niveau 3 » est le niveau technique requis pour accéder au brevet de Moniteur Entraîneur Fédéral 1^{er} degré.

ORGANISATION

L'examen du brevet « Nageur en Eau Vive niveau 3 » relève de l'autorité de la commission régionale NEV.

Les sessions de cet examen peuvent être organisées à l'échelon régional, départemental ou club, mais il revient au chargé de mission Régional Formation de désigner le président de jury.

La commission organisatrice doit déclarer la session et déposer un dossier de demande d'agrément sur le site Internet NEV FFESSM.

Après traitement de la demande par le chargé de mission National Formation, un numéro d'agrément et un pass permettant la saisie des résultats en ligne seront communiqués.

Le brevet peut être attribué en évaluation continue sous le contrôle du chargé de mission Régional Formation.

Le chargé de mission Régional Formation a en charge :

- De contrôler le bon déroulement de l'examen suivant les spécifications du Règlement Formation
- De vérifier la conformité des dossiers des candidats
- De Conserver les procès-verbaux d'examens

CONDITIONS DE CANDIDATURE

- ☞ Etre âgé de 18 ans révolus
- ☞ Etre titulaire de la licence FFESSM en cours de validité.
- ☞ Présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la Nage en Eau Vive, établi depuis moins de 1 an, par un médecin fédéral ou titulaire du CES de médecine du sport ou médecin hyperbare.
- ☞ Etre présenté par le Président du club d'appartenance.
- ☞ Etre titulaire du :
 - brevet « Nageur en Eau Vive niveau 2 »
 - RIFANEV
 - l'attestation de réussite à l'épreuve de sauvetage
- ☞ Totaliser depuis l'obtention du Nageur en Eau Vive niveau 2 au moins 10 descentes effectuées sur au moins 5 torrents différents dont trois passages de classe V, validées sur le carnet du nageur.

Le candidat doit déposer un dossier complet, constitué des pièces ci-dessus et du formulaire d'inscription, auprès de la Commission Régionale organisatrice.

JURY

Il est composé :

- D'un président de jury (*minimum MEF2*)
- D'un Moniteur Entraîneur Fédéral 2^{ème} degré
- D'un ou plusieurs moniteurs entraîneurs fédéraux en fonction du nombre de candidats.

Pour un examen en évaluation continue, le chargé de mission Régional Formation peut désigner une équipe pédagogique, dirigée par au minimum un Moniteur Entraîneur Fédéral 2^{ème} degré, sur avis du Président de la Commission Régionale.

Un membre du jury n'exerce qu'une seule fonction.

Tous les membres du jury doivent être en possession d'une licence fédérale et d'un certificat médical en cours de validité délivré par un médecin fédéral ou titulaire du CES de médecine du sport ou médecin hyperbare.

DELIVRANCE DU BREVET

Pour être reçu, le candidat doit totaliser une moyenne de **10/20** respectivement aux épreuves théoriques et pratiques avec une note minimale de **10** à chacune des épreuves de sécurité et de sauvetage.

- ↪ Le brevet est délivré par la commission régionale organisatrice sous la signature du président de la CR NEV et du président du jury.
- ↪ Le chargé de mission Formation Régionale a la charge d'enregistrer en ligne le brevet décerné.
- ↪ Le président du jury ou le Moniteur Entraîneur Fédéral 2^o degré a la charge de le valider sur le Passeport du Nageur.

PREROGATIVES

- Evoluer en autonomie, en équipe constituée de 3 à 5 Nageurs en Eau Vive niveau 3 sur des parcours de difficulté de classe V - V sup.
- Encadrer une palanquée de 6 nageurs licenciés FFESSM sur des rivières de cl II maximum, accompagné d'un nageur confirmé en serre-file.

CONTENU DE LA FORMATION

COMPETENCE 1 : CONNAISSANCES THEORIQUES – (coef. 5)		
Connaissances / savoir-faire	Commentaires / difficultés	Critères d'évaluation
Notions élémentaires d'anatomie et de physiologie appliquée à la nage en eau vive - (coef. 1)	Schématisation de l'alimentation musculaire et des échanges gazeux. Définir sous plusieurs formes les principes de déshydratation. <ul style="list-style-type: none"> • les risques dus à l'effort, • hypoglycémie, déshydratation, crampes, 	<u>Interrogation écrite</u> Le candidat doit connaître : <ul style="list-style-type: none"> • le processus alimentaire musculaire et de la respiration dans une version succincte.
Connaissance de ses prérogatives - (coef. 1)	Etre en mesure de mentionner dans sa totalité ses prérogatives.	<u>Interrogation écrite</u>
Organisation d'une descente - (coef. 1)	<ul style="list-style-type: none"> • adéquation entre niveau technique des participants et choix des parcours • topoguides, météo, niveau d'eau • échappatoires, communication, secours. • gestion de la palanquée • s'hydrater, s'alimenter 	<u>Interrogation écrite</u>
Technique de reconnaissance d'un torrent avant la descente - (coef. 2) <ul style="list-style-type: none"> • notion élémentaire de topographie, météorologie et hydrologie. • utilisation de documents et différences sources de renseignements. • reconnaissance visuelle • pendant : descente en tiroirs, 	<ul style="list-style-type: none"> • notion topographie, définir des zones de dépression et vitesses des vents, différencier les régimes hydrologiques. • interprétation cartographique, échelles, courbes de hauteur, distance d'un point à un autre, moyens de documentations (<i>littéraire et informatique</i>). • schématiser une descente en tiroirs. 	<u>Interrogation écrite</u>
COMPETENCE 2 : TECHNIQUES INDIVIDUELLES DE BASE (sur parcours de classe IV mini à V maxi) – (coef. 13)		
Connaissances / savoir-faire	Commentaires / difficultés	Critères d'évaluation
S'arrêter / Stop - (coef. 3)	En contre de rive et de rocher, suivant les configurations de la zone de stop : <ul style="list-style-type: none"> • longueur, largeur et profondeur, • puissance du contre-courant, avec seuil ou non. • Stops très courts et stops avec entrée en retournement. 	Anticipation en amont du stop : <ul style="list-style-type: none"> • trajectoire, vitesse, déclenchement. Rapidité d'exécution et précision : <ul style="list-style-type: none"> • le nageur ne « glisse » pas dans le contre. • nageur arrêté, stabilisé, sécurisé dans le contre, dégage pour le recueil du suivant.
Reprise de courant à partir d'une rive, puis d'un rocher - (coef. 3)	Varié le choix des configurations de la zone de reprise, rive / rocher : <ul style="list-style-type: none"> • longueur, largeur et profondeur, • puissance du contre-courant, sous un seuil ou non. • Veine à atteindre plus ou moins puissante et éloignée. 	Orientation et inclinaison du flotteur, propulsion, acquisition rapide de la veine principale. Le nageur est en mesure de réaliser le geste dans diverses configurations de départ et de commenter son action.
Traversée / Bac - (coef. 3)	Directe de rive à rive et fractionnée en utilisant des rochers comme points intermédiaires. Alterner des traversées avec retournement dans le mouvement.	Atteinte des points déterminés, dérive minimale. Orientation et inclinaison correcte du flotteur, propulsion, le retournement est parfait, le nageur fait corps avec son flotteur le tout dans un seul mouvement fluide et dynamique.
S'immobiliser dans un rouleau avec déplacements - (coef. 3)	Utilisation de contre-courant pour accéder au rouleau, maintien du flotteur en équilibre, déplacement latéral gauche / droite.	Efficacité de l'utilisation des contre-courants, le nageur est dans une position de confort, il maîtrise parfaitement son flotteur et celui-ci est stable. Il effectue avec aisance et sans contrainte, des déplacements latéraux.
Effectuer des nœuds - (coef. 1)	Effectuer un nœud de chaise et un nœud de plein poing.	Le candidat doit effectuer ces nœuds dans un mouvement d'automatisme.

COMPETENCE 3 : AISANCE AQUATIQUE (sur parcours de classe IV mini à V maxi) - (coef. 3)		
Connaissances / savoir-faire	Commentaires / difficultés	Critères d'évaluation
Traversée / Bac - sans flotteur - (coef. 1)	Avec palmes, en surface, effectuer un aller-retour.	La rive opposée est atteinte avec une dérive minimale. Orientation et inclinaison correcte du corps. Le nageur peut enchaîner un aller-retour.
Evolution avec une seule palme sans flotteur - (coef. 1)	Sur un rapide, d'une distance de 200 m, alterner palme droite et gauche.	Position dorsale allongée, pieds en avant. Le nageur se dirige en utilisant les bras et démontre avec aisance la façon de se ralentir et de s'arrêter.
Descendre, équipé d'une seule palme, un tronçon accidenté de 500 m avec flotteur - (coef. 1)	Sur un rapide, d'une distance de 500 m, alterner palme droite et gauche.	Le nageur démontre sa capacité à rester sur la veine principale en s'aidant d'appuis sur le flotteur et de sa palme pour se stabiliser.
COMPETENCE 4 : SECURITE ET INTERVENTIONS SUR NAGEUR EN DIFFICUTE (Classe IV-V maxi) - (coef. 5)		
Connaissances / savoir-faire	Commentaires / difficultés	Critères d'évaluation
Avec flotteur, assistance d'un nageur dans un rapide - (coef. 2)	Descendre à couple sur un tronçon de 500 m et rassurer le nageur en difficulté.	Le binôme reste manœuvrant, la lecture de la rivière est saine.
Avec flotteur, assistance d'un nageur sans palme dans un rapide - (coef. 1)	Descendre à couple sur un tronçon de 250 m et rassurer le nageur en difficulté.	Lecture saine de la rivière, anticipation des obstacles et maintien ferme du flotteur assisté.
Avec flotteur, franchir un seuil avec un nageur à couple - (coef. 1)	Anticipations et choix de trajectoires, franchissement perpendiculaire de la chute et rassurer le nageur en difficulté.	Maintien correct du flotteur, position du nageur pilote en fonction de la difficulté.
Avec flotteur, effectuer une série de stops avec un nageur à couple - (coef. 1)	Anticipation, maintien et déplacement énergique, rentrée active en zone de contre-courant.	Binôme manœuvrant et énergique, stop très court et action portant à éviter les obstacles formant les zones de stops.
COMPETENCE 5 : SECURITE (Classe IV mini - V maxi) - (coef. 10)		
Connaissances / savoir-faire	Commentaires / difficultés	Critères d'évaluation
Placer un dispositif de sécurité sur un seuil et couvrir le passage - (coef. 2)	Analyse de la réception du seuil, placement amont en visuel et placement sécurité avec corde en aval.	Choix du placement de la sécurité en fonction de la lecture du seuil.
Placer un dispositif de sécurité sur un enchaînement et couvrir le passage - (coef. 2)	Analyse des risques et des dangers, maîtriser une descente dite « en tiroir ».	Choix des stops lors de la descente en tiroir et placement sur passage à risque.
Ramener sur la rive un nageur sans flotteur, en difficulté dans un rapide - (coef. 2)	Intercepter un nageur sans flotteur en difficulté dans un rapide et le ramener en sécurité sur la berge.	Efficacité de l'intervention, tête hors de l'eau, sécurisation sur la berge
Intervenir sur un nageur sans flotteur, en difficulté dans un seuil - (coef. 2)	Tenir une position dite « de la truite » à la base d'une chute ou d'un seuil avec aisance, attraper un nageur en difficulté dans le rappel et l'en extraire.	Réactivité, aisance. Efficacité de l'action, tête hors de l'eau, sécurisation sur la berge
Dégager un nageur avec flotteur ou un pratiquant de sport d'Eau Vive, coincé sur un rocher - (coef. 2)	Analyse et anticipation des risques. Intervention indirecte, utilisation et maniement de la corde de sécurité. Intervention directe, stop aval.	Temps de réaction et d'intervention, éviter la cause de sur-accident, lancer de corde précis.