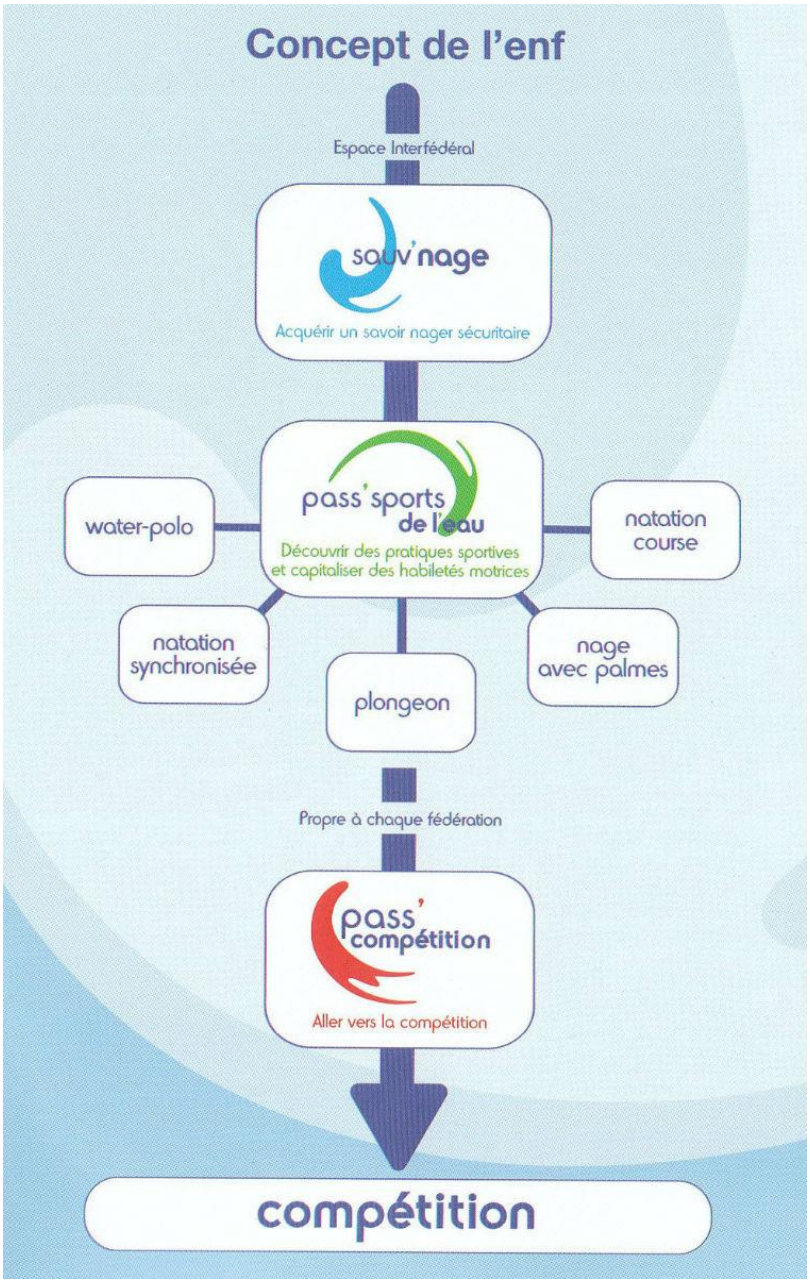
E.N.F : l'école de Natation Française

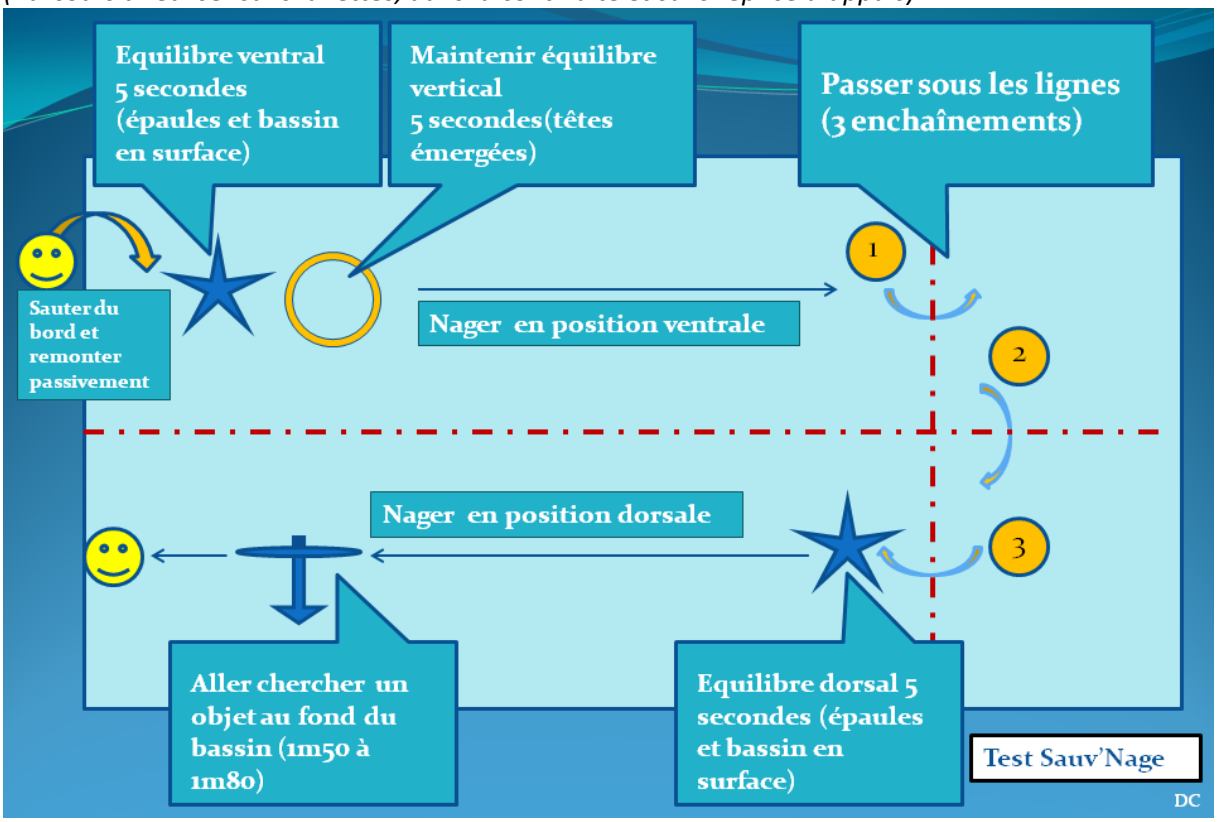
Afin d'accéder à la Compétition les enfants nés après 2003, doivent avoir validé 3 étapes :

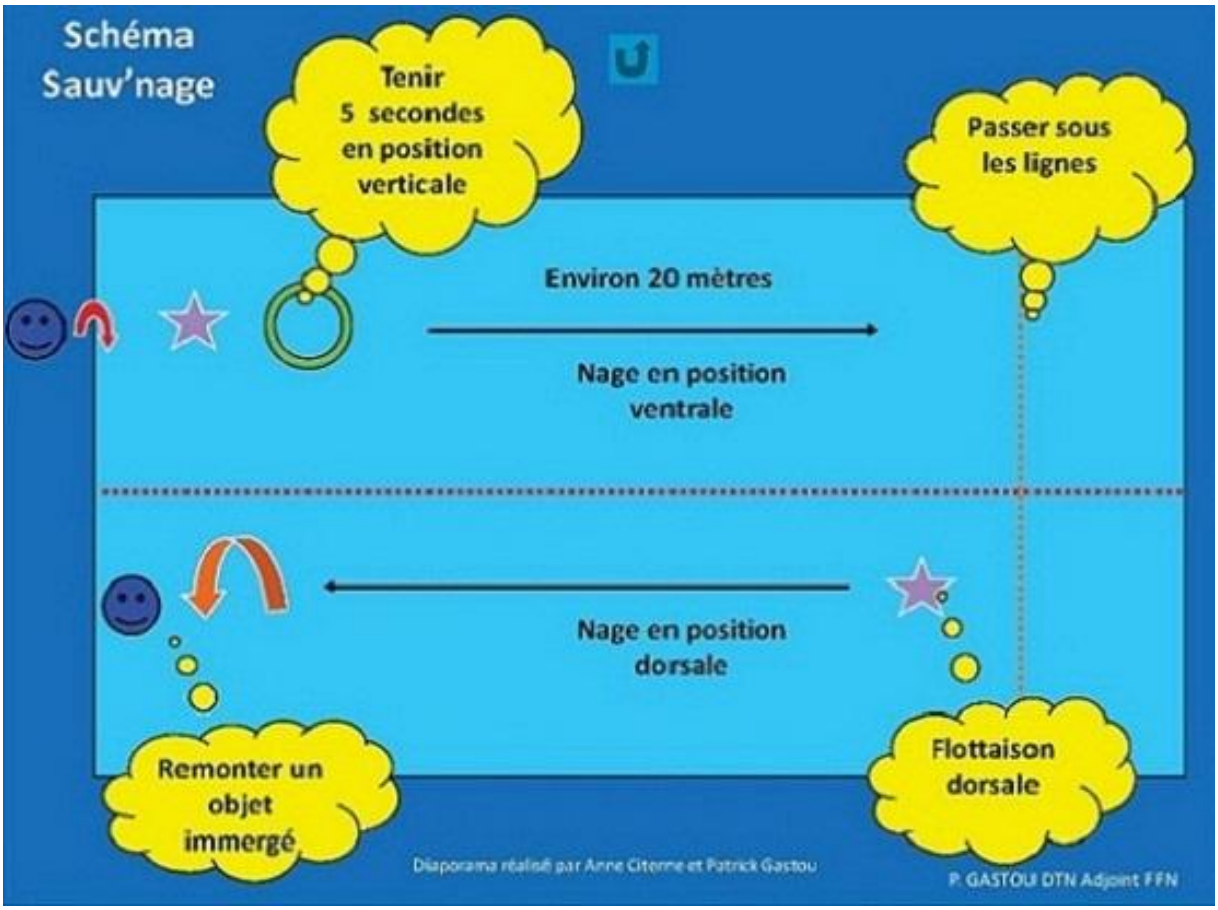
1. ***Sauv'nage***
2. ***Pass'sports de l'eau***
3. ***Pass'compétition***



1 - Sauv'nage

(Parcours à réaliser sans lunettes, dans la continuité et sans reprise d'appuis)





2 - Pass'sports de l'eau

Découverte des activités aquatiques

5 disciplines :
Water-Polo, Natation Synchronisée, Plongeon, Nage avec palmes et Natation Course.

Pour obtenir son pass'sports de l'eau **3 disciplines doivent être validées**.

Natation Course

1-**Départ plongé d'un plot de départ**
Entrer loin avec une grande vitesse.
2-**Coulée après le départ**
Conserver le plus de vitesse sous la surface de l'eau, par un maintien postural
3-**Déplacement en crawl avec respiration latérale**
Enchaîner en crawl des solutions de propulsion avec un échange ventilatoire adapté (25m)
4-**Virage culbute**
Changer de sens en un temps réduit en organisant une impulsion pour acquérir une plus grande vitesse
5-**Coulée dorsale la plus longue possible**
Obtenir, au terme de la poussée, une grande vitesse en immersion
6-**Retour en dos crawlé**
Se déplacer en dos crawlé (25m)

Plongeon

(Les 4 premiers points sont à réaliser hors de l'eau)
1. Faire une présentation de type gymnique
2. Effectuer trois sauts verticaux avec extensions de jambes et cercles de bras
3. Effectuer une roulade avant par-dessus un obstacle (tapis)
4. Rotation longitudinale - Effectuer un saut vertical avec vrille

5. Entrer dans l'eau en réalisant une impulsion verticale suivie d'une bombe
6. Effectuer une rotation avant départ accroupi (culbuto)
7. Réaliser un plongeon avant départ accroupi ou assis
8. Départ dans l'eau, accroché à la barre de départ dos, ou au rebord du bassin, effectuer une rotation arrière « dauphin arrière »

Natation Synchronisée
(Test à effectuer sans lunettes)

1. Présentation par un salut hors de l'eau
2. Entrée libre, maitrisée dans l'eau (sauf départ plongé)
3. Réaliser une rotation avant
4. Elever un bras le plus haut possible
5. Elever une jambe le plus haut possible
6. Se déplacer en position dorsale par la tête
7. Saluer

(Les transitions entre les étapes sont libres)

Nage avec palmes
(Test à effectuer avec palmes et tuba)

1. Départ plongé – entrée rapide et lointaine avec une grande vitesse
2. Coulée ventrale de 7,5 mètres minimum (reprise de nage : battements de jambes)
3. **Déplacement en battements avec palmes et respiration avec un tuba** - Bras en avant, battre des pieds pour terminer la longueur avant le virage
4. Virage culbute
5. Coulée ventrale (minimum : 7,5 mètres) avec une reprise de nage en ondulations

6. Retour en ondulations bras devant (position fusée)

Water-Polo

(Test à effectuer sans lunettes)

1. Lancer un ballon - Envoyer le ballon à une main vers un camarade immobile situé à 5 mètres
2. Nager en crawl tête hors de l'eau - Nager en crawl tête hors de l'eau sur 5 mètres vers le 1er partenaire
3. Changer de direction - Faire le tour du partenaire
4. Nager avec un ballon entre les bras - Récupérer le ballon et nager en crawl jusqu'au 2ième partenaire
5. Changer de direction et tirer vite au but - Contourner le 2ième partenaire et marquer un but
6. 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
7. Appeler et recevoir un ballon - Faire un appel de balle et recevoir le ballon sur la main
8. Avancer en position offensive et tirer au but à une distance de 3 mètres - Se déplacer avec le ballon hors de l'eau et marquer un but

4. Pass'compétition

(Spécifique à chaque discipline aquatique)

Natation course :

100 mètres 4 nages réglementaire

(Réglementation, nages codifiées, selon la Fédération Française de Natation)