



# ÉCOLE DE NATATION FRANÇAISE

## SOMMAIRE

Avant-propos .....	8
L'École de Natation Française.....	9
Le concept de l'ENF .....	10
Préambule .....	11
Les trois étapes de l'École de Natation Française .....	11
Les conditions de participation au programme ENF .....	13
Organisation générale d'une session de passage de "Tests ENF" .....	14
ENF 1 - Sauv'nage .....	16
Consignes particulières d'application pour l'ENF 1 - Sauv'nage .....	17
ENF 2 - Pass'sports de l'eau : test Natation Course .....	18
ENF 2 - Pass'sports de l'eau : test Natation Synchronisée.....	19
ENF 2 - Pass'sports de l'eau : test Water-Polo .....	21
ENF 2 - Pass'sports de l'eau : test Plongeon .....	22
ENF 2 - Pass'sports de l'eau : test nage avec palmes .....	24
ENF 3 - Pass'compétition en Natation Course .....	26
ENF 3 - Pass'compétition en Natation Synchronisée.....	29
ENF 3 - Pass'compétition en Water-Polo (le parcours de tir).....	32
ENF 3 - Pass'compétition en Water-Polo (le match) .....	33
ENF 3 - Pass'compétition en Plongeon.....	34
ENF 3 - Pass'compétition en Eau Libre.....	35

## ANNEXES

Numéros d'attribution des Fédérations du Conseil Interfédéral des Activités Aquatiques .....	36
Numéro d'identifiant ENF pour les assistants évaluateurs, les évaluateurs et les formateurs.....	37

### L'École de Natation Française 2017-2018

Nouvelle saison, nouvelle olympiade et le concept de l'École de Natation Française prend pleinement sa place dans les clubs de la Fédération Française de Natation.

Continuons à nous donner la mission de la maîtrise des fondamentaux : apprendre, à vaincre sa peur d'un milieu hostile, à connaître son corps, à flotter, à glisser, à respirer, à s'immerger, à appréhender la profondeur, à trouver des appuis, le tout dans l'eau. La construction d'un nageur ne peut se concevoir sans ces acquis. C'est la première étape du parcours initiatique du nageur de cette nouvelle olympiade.

Soyons ambitieux. Dans un parcours éducatif normalement suivi et de qualité, à 9 ans un enfant ne doit pas être qu'un nageur de natation course ou qu'un poloïste ou qu'un plongeur ou qu'un pratiquant de natation synchronisée... Mais il doit avoir acquis de chaque discipline une éducation à l'effort, à l'esprit de groupe et des habiletés motrices spécifiques et complémentaires. Il doit pouvoir posséder les bases des 4 nages, de la sustentation aquatique, chère à la natation synchronisée, doit prendre plaisir à jouer au ballon dans une piscine et être capable de nager 400 mètres d'affilée, à son rythme en ressortant de la piscine à peine essoufflé...

Cela ne doit pas être un rêve mais un objectif pédagogique à la hauteur des résultats sportifs de notre fédération.

Tous nos clubs ne peuvent espérer voir éclore parmi eux un champion olympique, mais chacun est à même de réaliser cet objectif pédagogique et d'atteindre son olympe.

Les ligues régionales et les cadres techniques sont invités, à accompagner les clubs et les départements dans l'organisation d'un programme d'animation à vocation pluridisciplinaire.

La Fédération est à votre disposition pour vous accompagner dans la mise en œuvre de l'École de Natation Française dans toutes les structures locales.

Je vous souhaite à toutes et à tous une belle saison sportive.

**Mme Dominique LAGIER**

*Présidente de la commission fédérale Formation - ENF*

# RÈGLEMENT ÉCOLE DE NATATION FRANÇAISE

---

## L'ÉCOLE DE NATATION FRANÇAISE

Les Fédérations ayant la Natation en partage sont confrontées aux mêmes problématiques : Les équipements, l'encadrement des pratiques et enfin l'organisation des pratiques. Dans cette dernière partie, les enjeux consistent à placer la Natation au service de la construction du nageur et des clubs. L'idée est de donner à l'Ecole de Natation Française (ENF) tout son sens. Une Ecole dans le sens de l'éducation et une Ecole dans le sens de la formation. Pour répondre à ces problématiques, la Fédération Française de Natation s'est associée à 19 autres fédérations olympiques, affinitaires, scolaires et groupements d'employeurs pour former le Conseil Interfédéral des Activités Aquatiques (CIAA).

Partant du constat que des personnes déclarées comme sachant nager se noient et que chaque fédération ou institution a sa propre définition du savoir nager concernant les mêmes enfants, le CIAA a créé le test de **l'ENF 1 - Sauv'nage**. Ce test est commun d'une institution à l'autre, il inclut des situations demandant une adaptation et il vérifie l'acquisition de fondamentaux.

La deuxième étape de formation du nageur, **l'ENF 2 - Pass'sports de l'eau**, est basée sur le développement des habiletés motrices dans le cadre de l'apprentissage du jeune enfant. Les neurosciences et l'étude du développement du cerveau (notamment Jean-Pierre Changeux et Alain Berthoz) montrent l'importance de la période située avant 9 ans dans le développement moteur de l'enfant.

La troisième étape, **l'ENF 3 - Pass'compétition**, permet au jeune pratiquant de valider l'assimilation de l'environnement dans lequel il va se confronter aux autres ainsi que l'acquisition des savoirs techniques nécessaires pour aborder la compétition.

C'est dans ce contexte que la Fédération Française de Natation et le CIAA ont créé le concept de l'ENF.

### **Nouveauté :**

**L'ensemble des vidéos de l'École de Natation Française sont maintenant accessibles dans la partie École de Natation Française de la rubrique ÉVEIL - ÉDUCATION du site internet de la FFN ([www.ffnatation.fr](http://www.ffnatation.fr)).**

## Concept de l'E NF

E space Interfédéral

### Sauv'nage

Acquérir un savoir nager  
sécuritaire

### Pass'sports de l'eau

Découvrir des pratiques sportives  
et capitaliser des habiletés motrices

Water-polo

Natation  
course

Natation  
synchronisée

Nage avec  
palmes

Plongeon

Propre à chaque fédération

### Pass' compétition

Aller vers la compétition

## Compétition

# RÈGLEMENT ÉCOLE DE NATATION FRANÇAISE

## PRÉAMBULE

### LES TROIS ÉTAPES DE L'ÉCOLE DE NATATION FRANÇAISE

#### La première étape :

L' « **ENF 1 - Sauv'nage** » - Garantir la sécurité des pratiquants. Cette première étape permet d'acquérir les compétences minimales pour assurer sa propre sécurité dans l'eau et une maîtrise des fondamentaux.

À ce niveau, il est essentiel de préparer l'étape suivante (l'ENF2 - Pass'sports de l'eau) par l'exigence des objectifs visés. Apprendre à ne pas se contenter du minimum est une culture, une éducation qui favorise l'apprentissage de l'exigence.

#### La deuxième étape :

L' « **ENF 2 - Pass'sports de l'eau** » - Enrichir et capitaliser les habiletés motrices. Cette seconde étape certifie l'acquisition de compétences sportives diversifiées à travers la pluridisciplinarité.

Cette étape certifie l'acquisition de compétences complexes intégrées dans des environnements différents. L'exigence réclamée dans une discipline favorise son transfert dans une autre discipline.

#### La troisième étape :

L' « **ENF 3 - Pass'compétition** », propre à chaque fédération. Cette troisième étape garantit à son titulaire la capacité de se confronter aux autres, connaissance de la règle et du contexte de la compétition, maîtrise de toutes les techniques lui permettant de se confronter à « armes égales ».

Le cahier des charges ENF remis aux clubs qui sollicitent l'agrément ENF fournit les éléments utiles pour garantir le bon déroulement de leurs actions, dans un cadre identique et conforme à l'esprit de l'École de Natation Française. Il s'agit, entre autres, de garantir pour chaque titulaire d'un test de l'ENF d'une égalité de traitement et de jugement lors du passage des tests quelle que soit son appartenance fédérale.

#### Une École de Natation Française renforcée.

Au cours de cette olympiade de Tokyo 2017/2020, chaque nageur licencié au sein de la FFN et né en 2004, 2005, 2006 et après, prendra part obligatoirement à l'ENF. Les nageurs nés en 2003, 2002 et avant ne sont pas soumis au caractère obligatoire de l'ENF, ils peuvent cependant prendre part au dispositif s'ils le souhaitent.

Pour cette nouvelle olympiade, la Fédération renforce le dispositif de l'ENF en donnant un temps de formation privilégié à tous les jeunes. C'est pourquoi, le développement des habiletés motrices, issues des 5 disciplines, doit être une obligation qui se traduit par l'objectif unique, de la ou des saisons sportives, des enfants âgés de moins de 9 ans.

L'École de Natation Française est valorisée dans le classement national des clubs.

**ATTENTION : la réussite au test ENF2 - Pass'sports de l'eau est soumise à la présentation et la validation, au minimum, de trois tests au choix.**

**L'accès au test de l'ENF 3 - Pass'compétition ainsi qu'à la compétition est présenté ci-après.**

#### **Pour les 2010, 2011 et après :**

Laisser un temps suffisant pour permettre à l'enfant de se former aux problématiques sécuritaires liées à leur activité (ENF1 - Sauv'nage) et à une construction plus élaborée du nageur à partir de la multiplicité des situations pédagogiques (ENF2 - Pass'sports de l'eau).

Les nageurs nés en 2010, 2011 et après s'engagent au test de l'ENF1 – Sauv'nage, puis au test de l'ENF2 – Pass'sports de l'eau, mais ils ne peuvent pas s'engager sur le test de l'ENF3 – Pass'compétition quelle que soit la discipline.

**ATTENTION : A partir du dernier week-end de juin 2018 inclus, les nageurs nés en 2010 et titulaires du test de l'ENF2 – Pass'sports de l'eau peuvent s'engager au test de l'ENF3 – Pass'compétition dans la discipline de leur choix.**

#### **Les demi-journées d'animation :**

Les Ligues régionales sont invitées à accompagner les clubs et les départements dans la formation des éducateurs autour de la thématique de la pluridisciplinarité. Dans cette optique, il est proposé aux régions, en partenariat avec les départements, de coordonner l'organisation de plusieurs demi-journées d'animation à vocation pluridisciplinaire. Le programme de ces demi-journées devra permettre de développer l'ensemble des habiletés motrices contenues dans les cinq disciplines de l'ENF2 - Pass'sports de l'eau : natation course, water-polo, natation synchronisée, plongeon et nage avec palmes.

Les demi-journées « d'ANIMATION » sont accessibles uniquement aux titulaires du test de l'ENF1 – Sauv'nage. Chaque club pourra également organiser des temps d'animation pluridisciplinaire en s'inspirant des fiches thématiques.

#### **Les journées découvertes :**

Les Ligues régionales et/ou les comités départementaux pourront proposer la mise en œuvre de journées « DECOUVERTE » ayant pour objectif de poursuivre la formation du nageur en vue de l'obtention du test de l'ENF3 – Pass'compétition dans une discipline et en vue de la participation aux premières pratiques compétitives. Les journées découvertes sont accessibles uniquement aux titulaires du test de l'ENF2 – Pass'sports de l'eau. Chaque club pourra également organiser des temps de découverte en s'inspirant des fiches thématiques.

# RÈGLEMENT ÉCOLE DE NATATION FRANÇAISE

## Pour les 2004, 2005, 2006, 2007, 2008 et 2009 : approche de la compétition

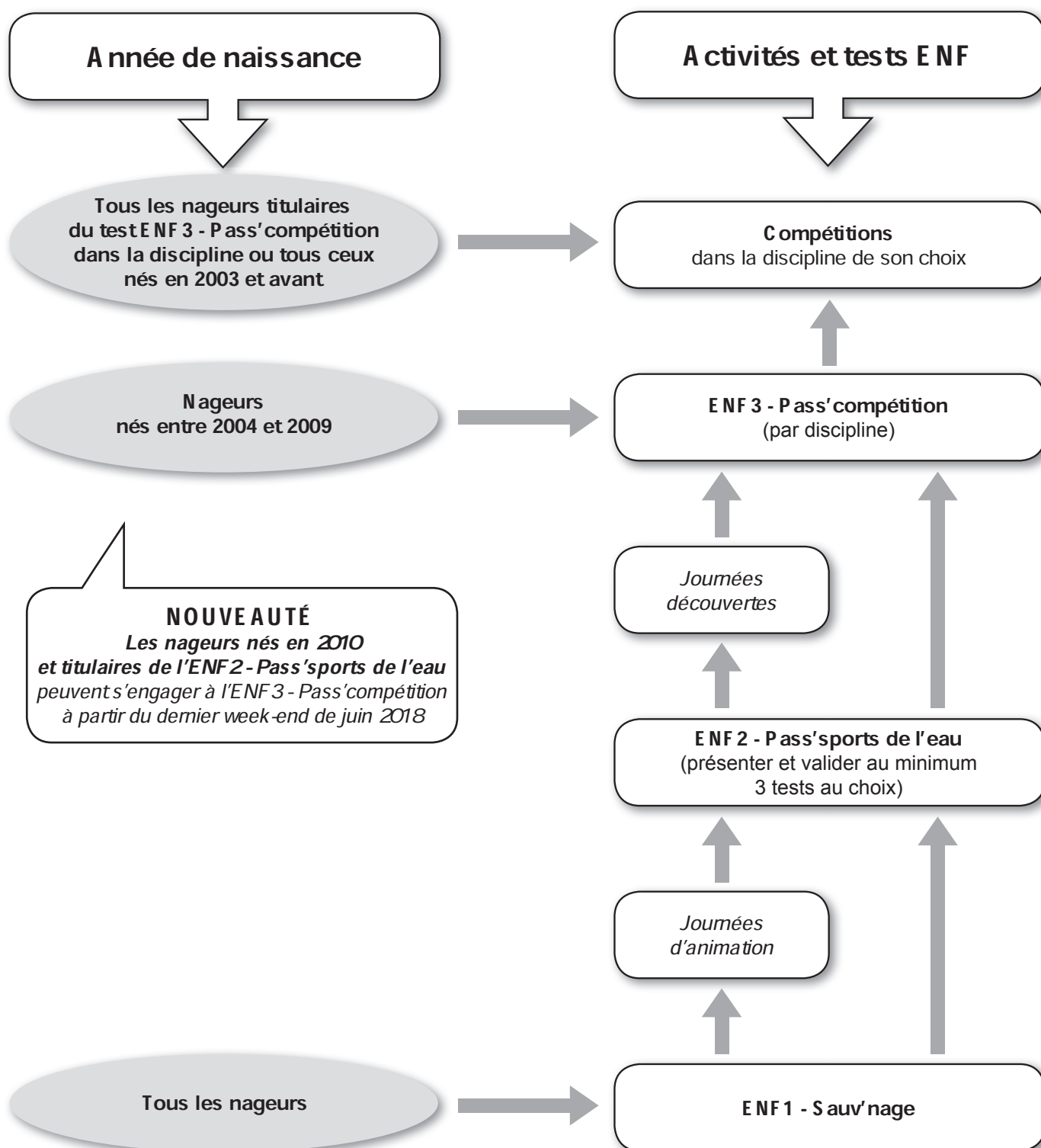
Les nageurs nés entre 2004 et 2009 peuvent prendre part aux compétitions sous réserve d'être titulaires du test de l'ENF3 - Pass'compétition dans la discipline concernée. Les compétitions dépendant du règlement FINA, sont pilotées par un jury officiel et font l'objet d'une parution officielle sur le site de la FFN.

## Pour les 2003, 2002 et avant : pas d'obligation ENF

Les nageurs nés en 2003, 2002 et avant accèdent librement à la compétition. Ils ne sont pas soumis au caractère obligatoire de l'ENF. Ils peuvent cependant prendre part aux trois étapes de l'ENF en fonction de la volonté de chacun.

Pour être enregistrés dans la rubrique ENF du logiciel extraNat de la FFN, les nageurs concernés devront respecter la chronologie des tests ENF et devront être titulaires du test ENF sous-jacent pour enregistrer le test ENF correspondant.

## Organisation de l'ENF pour la saison 2017-2018



# RÈGLEMENT ÉCOLE DE NATATION FRANÇAISE

## LES CONDITIONS DE PARTICIPATION AU PROGRAMME ENF

### **1 - Conditions d'agrément « École de Natation Française » (ENF)**

#### **Sont concernées :**

- toute association affiliée à la Fédération Française de Natation ou à une des fédérations membres du CIAA qui souhaite adhérer aux principes de l'ENF.

#### **Les conditions :**

- avoir renseigné et signé le formulaire de demande d'agrément et l'avoir envoyé à la fédération via la ligue régionale ;
- être à jour de l'affiliation ;
- s'engager à avoir au moins une personne titulaire de la certification d'évaluateur ENF1, pour le test ENF1 - Sauv'nage.

L'agrément est délivré pour l'année sportive en cours, et renouvelé chaque année par tacite reconduction si les conditions requises par le cahier des charges ENF sont respectées ; notamment l'enregistrement des résultats de sessions de passage de tests ENF dans la rubrique ENF du logiciel extraNat.

La FFN peut ne pas renouveler l'agrément en cas de manquement entraînant une incidence négative sur la crédibilité de la démarche. Les fédérations membres du Conseil Interfédéral seront informées de la décision.

### **2 - Formation des évaluateurs ENF de la FFN**

Les compétences des acteurs ne sont pas remises en cause, elles sont utilisées. La formation des « évaluateurs ENF » vise à présenter le dispositif, la philosophie, et établir une cohérence entre les acteurs de toutes les fédérations mais aussi au sein de notre fédération.

L'évaluation de l'« ENF1 - Sauv'nage » et de l'« ENF2 - Pass'sports de l'eau » est réservée aux « éducateurs », car à ce niveau la compétence pédagogique est essentielle.

L'« ENF3 - Pass'compétition », propre à chaque fédération du Conseil Interfédéral des Activités Aquatiques (CIAA), concerne l'entrée dans la compétition. Les officiels intègrent le dispositif comme « évaluateur » dans la discipline où ils officient. À ce stade, les officiels peuvent intégrer le dispositif comme « évaluateur ENF3 » selon les conditions définies dans le profil des évaluateurs ENF3 et **après avoir suivi la formation correspondante.**

Pour obtenir leur certification, les évaluateurs ENF et les assistants évaluateurs ENF ont obligatoirement suivi les formations correspondantes. Les candidats doivent être licenciés à la Fédération Française de Natation.

#### **Profil des assistants évaluateurs ENF**

Toute personne licenciée, âgée d'au moins 14 ans, sans qualification minimum requise, qui souhaite, sous la responsabilité d'un évaluateur, participer au dispositif ENF et ayant suivi la formation « d'assistant évaluateur » correspondante. Il a en charge un atelier ou l'évaluation d'une tâche.

#### **Profil des évaluateurs ENF1 et ENF2**

Les licenciés, majeurs, exerçant une action d'enseignement de la « Natation », titulaires d'un diplôme fédéral FFN correspondant (Brevet Fédéral 1 pour l'ENF1, Brevet Fédéral 2 pluridisciplinaire pour l'ENF2) ou titulaires d'un diplôme professionnel délivré par l'État (Ministère en charge des Sports et/ou Ministère en charge de l'Enseignement Supérieur).

Les personnes ayant obtenu une certification ENF1 ou ENF2 au sein d'une fédération du CIAA et licenciées à la FFN.

**Les évaluateurs sont responsables ; ils engagent leur signature. Ils sont garants de la bonne mise en œuvre du dispositif et sont chargés de s'assurer de la compétence des personnes qui évaluent, de leur rappeler les consignes liées à l'évaluation et le sens de leur mission.**

#### **Profil des évaluateurs ENF3**

Les licenciés, majeurs, exerçant une action d'enseignement de la « Natation », titulaires du Brevet Fédéral 2 pluridisciplinaire ou BF supérieur dans la discipline concernée ou titulaires d'un diplôme professionnel délivré par l'État (Ministère en charge des Sports et/ou Ministère en charge de l'Enseignement Supérieur).

Les officiels A de natation course pour l'ENF3 NC ; les officiels A water-polo pour l'ENF3 WP ; les officiels D de natation synchronisée pour l'ENF3 NS ; les officiels A d'eau libre pour l'ENF3 EL. Tous les officiels de plongeon pour l'ENF3 PL.

#### **Profil des formateurs ENF1, ENF2 et ENF3**

Les licenciés, titulaires de la certification d'évaluateur ENF correspondante et habilités :

- soit par la Fédération,
- soit par la ligue régionale concernée,
- soit par le cadre technique sportif régional coordonnateur de la région concernée.

**Les sessions de formations ENF1 et ENF2 font l'objet de formations distinctes.**

**Hormis les officiels, les candidats aux certifications d'évaluateurs ENF2 et ENF3 doivent posséder la certification sous-jacente et avoir participé à deux sessions de passage de tests ENF au moins pour postuler.**

# RÈGLEMENT ÉCOLE DE NATATION FRANÇAISE

Les officiels évaluateurs ENF3 ne peuvent évaluer que l'ENF3 - Pass'compétition de la discipline concernée par leur certification ENF3.

## 3 - Numéro d'identifiant ENF

À l'issue des séquences de formation ENF, les évaluateurs et assistants évaluateurs sont certifiés ENF et se voient délivrer un numéro d'identifiant ENF par l'organisme de formation.

La Ligue régionale de natation ou l'École Régionale de Formation des Activités de la Natation (ERFAN) du lieu de formation enregistre les résultats de la formation dans la rubrique ENF du logiciel extraNat de la FFN.

Lors de la validation des tests ENF, ce numéro est apposé sur les livrets pratiquants et le diplôme correspondant par le ou les évaluateurs présents.

Concernant les formateurs ENF, après avoir été habilités, ils se voient délivrer un numéro d'identifiant ENF par la Ligue régionale de natation ou l'ERFAN du lieu de résidence de ce formateur ENF.

La Ligue régionale de natation ou l'ERFAN du lieu de résidence de ce formateur enregistre le numéro d'identifiant ENF correspondant dans la rubrique ENF du logiciel extraNat de la FFN.

## ORGANISATION GÉNÉRALE D'UNE SESSION DE PASSAGE DE « TESTS ENF »

### 1 - Conditions d'organisation pour la FFN

Le test de l'ENF1 - Sauv'nage peut être organisé, sous la responsabilité d'un club FFN agréé ENF possédant au moins un titulaire de la certification d'évaluateur ENF1. Les organisations doivent être déclarées auprès du Comité départemental qui peut dépêcher un délégué.

**Information : le test de l'ENF1 - Sauv'nage est reconnu par l'arrêté du 25 avril 2012 (NOR : MENV1221832A) et dans le code du sport : arrêté du 9 septembre 2015, articles A. 322-42 et A. 322-64 (NOR: VJSV1521502A) pour pratiquer les activités aquatiques et nautiques.**

L'organisation du test de l'ENF2 - Pass'sports de l'eau est de la responsabilité du Comité départemental. Il peut être organisé par celui-ci ou confié à un club agréé ENF possédant au moins un titulaire de la certification d'évaluateur ENF2. Le passage du test se déroule sous la responsabilité et en la présence d'un représentant du Comité départemental ou de la Ligue régionale de la FFN, lui-même titulaire de la certification d'évaluateur ENF2.

Rappel : Le test de l'ENF2 - Pass'sports de l'eau est admis en équivalence du test technique préalable à l'entrée en formation du brevet professionnel jeunesse et sports des activités aquatiques et de la natation (BP AAN). La stricte application des conditions d'obtention du test participe à sa crédibilité.

L'organisation du test de l'ENF3 - Pass'compétition est de la responsabilité de la Ligue régionale. Il peut être organisé par la Ligue régionale ou le Comité départemental par délégation. Le passage du test se déroule sous la responsabilité et en la présence d'un représentant de la Ligue régionale de la FFN, lui-même titulaire de la certification d'évaluateur ENF3.

### 2 - Modalités d'organisation des tests de l'ENF1 - Sauv'nage, de l'ENF2 - Pass'sports de l'eau et de l'ENF3 - Pass'compétition

#### 2.1. Le rôle de l'évaluateur

- Il est responsable et garant du déroulement de la session.
- Il encadre les assistants et vérifie leur compétence à juger.
- Il atteste la réussite aux tests et signe les livrets pratiquants.
- Il engage sa signature.

#### 2.2. Le rôle de la structure agréée ENF

- Elle a en charge l'organisation administrative et matérielle des sessions.
- Elle est garante du respect des conditions de passage des tests.
- Elle enregistre les résultats de la session de passage de tests sur la rubrique ENF du logiciel extraNat de la FFN.

#### 2.3. Les tests ENF

##### L'ENF1 - Sauv'nage

- Le nageur doit réussir l'ensemble des huit tâches dans l'ordre et dans la continuité.
- Pour les non-valides, des consignes particulières d'application du test sont proposées et présentées dans la grille d'évaluation concernée.

A minima, la présence d'un évaluateur ENF1 est obligatoire.

##### L'ENF2 - Pass'sports de l'eau

- Le nageur n'est pas tenu de passer l'ensemble des cinq épreuves du test au cours d'une même session.
- Une session peut comporter une seule des cinq épreuves du test.



# RÈGLEMENT ÉCOLE DE NATATION FRANÇAISE

---

- Il n'est pas fixé de limite de validité des épreuves validées.

A minima, la présence de deux évaluateurs ENF2 est obligatoire. Le représentant de la structure organisatrice et le délégué territorial (départemental ou régional) titulaires de la certification évaluateur ENF2.

## L'ENF3 - Pass'compétition

- Il est propre à chaque fédération du CIAA.

- Pour la FFN, il y a un test ENF3 - Pass'compétition pour chacune des cinq disciplines.

Chaque discipline possède son test et valide :

- les aptitudes sportives minimales pour se confronter aux autres ;

- la connaissance des aspects réglementaires ;

- la connaissance de l'environnement de la compétition.

A minima, la présence de deux évaluateurs ENF3 est obligatoire : le représentant de la structure organisatrice et le délégué régional titulaires de la certification évaluateur ENF3 correspondante.

## **2.4. La certification ENF**

Pour chacun des trois tests ENF (ENF1 - Sauv'nage, ENF2 - Pass'sports de l'eau et ENF3 - Pass'compétition), un livret du pratiquant correspondant est remis à chaque personne qui a réussi le test.

Le diplôme correspondant, sous forme d'une carte plastique, est inclus dans le livret.

Dans le cas de l'ENF2 - Pass'sports de l'eau, un livret du pratiquant peut être remis dès lors qu'une des 5 épreuves du test est validée. L'organisateur en fixe les modalités de délivrance. Il n'est pas fixé de durée de validité des épreuves validées.

## **2.5. Dispositions particulières pour les clubs de natation estivale**

Les licenciés des clubs de natation estivale peuvent passer les tests ENF tout au long de l'année, indépendamment de la période de pratique propre à ces clubs, à la condition qu'ils soient licenciés lors du passage du test ENF et que les dispositions réglementaires relatives à l'ENF soient respectées.

## **3 - Protection des droits**

L'Ecole de Natation Française est une marque déposée par la Fédération Française de Natation. La FFN confère au CIAA l'exercice des droits d'exploitation de cette marque, pendant toute la durée de leur coopération au sein du CIAA.

Ces droits ne peuvent être exploités en dehors des activités développées par les fédérations membres du CIAA.

Seuls les documents ENF (livrets ENF, livrets pratiquants, diplômes) fournis par le CIAA peuvent être utilisés dans le cadre de l'ENF.

# RÈGLEMENT ÉCOLE DE NATATION FRANÇAISE

## ENF1 - SAUV'NAGE

### Validation du test

L'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre, dans la continuité, sans prise d'appui solide et sans lunettes.

Tâches	Objectifs visés	Consignes « Être capable de... »	Critères d'évaluation
1	<p>■ <b>Enchaînement entrée dans l'eau et immersion</b> Réaliser une entrée dans l'eau simple avec impulsion, une immersion totale et une remontée passive.</p>	<p>Sauter du bord Se laisser remonter passivement.</p>	<p>Existence d'une impulsion, d'une immersion totale et d'une remontée sans propulsion (*).</p>
2	<p>■ <b>Flottaison ventrale</b> Réaliser une flottaison ventrale.</p>	<p>Réaliser un équilibre en position ventrale.</p>	<p>Équilibre ventral maintenu en surface pendant 5 secondes (épaules et bassin en surface).</p>
3	<p>■ <b>Immersion orientée</b> Enchaîner un déplacement ventral, un passage en immersion et une sortie de l'eau maîtrisée.</p>	<p>Nager jusqu'au cerceau et y entrer.</p>	<p>Réalisé sans prise d'appui sur le cerceau</p>
4	<p>■ <b>Équilibre vertical</b> Se maintenir en position verticale.</p>	<p>Rester en position verticale tête hors de l'eau durant 5 secondes.</p>	<p>Tête émergée pendant 5 secondes. (*) (oreilles et bouche hors de l'eau).</p>
5	<p>■ <b>Enchaînement déplacements ventral et immersion</b> Enchaîner une succession de déplacements en surface et en immersion.</p>	<p>R ressortir du cerceau, nager (entre 15 et 20 m). Passer sous chaque obstacle (ex. : lignes d'eau, 3 à 4 espaces d'au moins 1,50 m).</p>	<p>Déplacement sur le ventre, sortie du visage entre chaque obstacle (*).</p>
6	<p>■ <b>Flottaison dorsale</b> Réaliser une flottaison dorsale.</p>	<p>Réaliser un équilibre en position dorsale.</p>	<p>Équilibre dorsal maintenu pendant 5 secondes (épaules et bassin à la surface).</p>
7	<p>■ <b>Déplacement dorsal</b> Réaliser une propulsion dorsale.</p>	<p>Nager sur le dos (entre 15 m et 20 m).</p>	<p>Déplacement sans temps d'arrêt en conservant la position dorsale.</p>
8	<p>■ <b>Exploration de la profondeur</b> Enchaîner : - une immersion - un déplacement vers le fond du bassin - une localisation et la saisie d'un objet - une remontée maîtrisée</p>	<p>À la fin du parcours, aller chercher un objet au fond du bassin, le monter au-dessus de l'eau, le lâcher et terminer le parcours en position dorsale.</p>	<p>Remonter l'objet et le montrer au-dessus de la surface L'objet est immergé à 1,80 m de profondeur (plus ou moins 30 cm en fonction de l'âge).</p>

\*Consignes particulières d'application pour la FFH (voir tableau suivant).

# RÈGLEMENT ÉCOLE DE NATATION FRANÇAISE

## CONSIGNES PARTICULIÈRES D'APPLICATION POUR L'ENF1 - SAUV'NAGE

Sans prise « d'appui solide » ni prise d'appui au mur ou sur la ligne d'eau et sans lunettes

Tâches	Application pour l'ensemble des publics	Application Fédération Française Handisport
1	La remontée est passive Pour ne pas éliminer des sujets plus denses, les évaluateurs permettront une remontée active.	Se laisser tomber ou partir dans l'eau, la remontée pourra être active.
2	La prise d'air entre la remontée passive et l'équilibre ventral est possible L'équilibre ventral optimal est réalisé corps aligné, bras, tête, bassin, jambes.	
4	Le maintien de la position verticale peut être réalisé de façon dynamique ou statique.	L'obligation de rester en surface sur 5 secondes n'est pas un critère d'évaluation restrictif. Le « bouchon » est permis.
5	Sortir sous le cerceau Laisser la liberté de placer des lignes à la place du cerceau pour délimiter l'espace de remontée verticale Il faut tendre vers un déplacement en surface avec des expirations aquatiques régulières (ventilations régulières).	En augmentant le nombre d'évaluateurs, il n'est pas nécessaire d'installer les lignes d'eau. Il suffit d'exiger que le sujet expire et inspire plusieurs fois dans son parcours (4 à 5 fois minimum).
8	Si, pour des raisons de profondeur, l'objet est placé avant le terme de la tâche n° 7, terminer le parcours sur le dos.	

# RÈGLEMENT ÉCOLE DE NATATION FRANÇAISE

## ENF 2 - PASS'SPORTS DE L'EAU - TEST NATATION COURSE

### 50 m : 25 m crawl - 25 m dos crawlé

#### Validation du test

L'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre et dans la continuité

Tâches	Objectifs visés	Compétences « Être capable de... »	Critères observables	Critères de réussite
1	<p>■ <b>Départ plongé d'un plot de départ</b> Entrer loin avec une grande vitesse.</p>	Coordonner dans un déséquilibre une impulsion vers l'avant pour entrer dans l'eau avec la plus grande vitesse possible (a).	Extension complète du corps. Alignement des segments (respect du corps projectile) Tête placée sous les bras à l'entrée dans l'eau.	Coulée sans actions propulsives. Les talons au moins à 5m du mur sans mouvement
2	<p>■ <b>Coulée après le départ</b> Conserver le plus de vitesse sous la surface de l'eau par un maintien postural.</p>	Limiter les résistances à l'avancement en position ventrale par une organisation posturale (b).	Déplacement sans action propulsive. Existence d'une immersion complète. Alignement du corps et des segments pendant la coulée.	
3	<p>■ <b>Déplacement en crawl, respiration latérale</b> Enchaîner en crawl des solutions de propulsion avec un échange ventilatoire adapté.</p>	Coordonner des échanges ventilatoires avec les actions propulsives en crawl (c).	Existence de plusieurs échanges ventilatoires avec une rotation latérale de la tête. Expiration dans l'eau. Passage alternatif aérien des bras. Gainage et alignement du corps par rapport à l'axe de déplacement.	Nager en crawl sans arrêt jusqu'au virage.
4	<p>■ <b>Virage culbute</b> Changer de sens en un temps réduit en organisant une impulsion pour acquérir une plus grande vitesse.</p>	Réaliser une demi-rotation avant rapide pour passer à une position dorsale, suivie d'une poussée complète sur le mur (d).	Déclenchement de la rotation avant par une bascule de la tête et groupé rapide du corps. Pré-orientation des bras dans le sens du retour pendant la culbute.	Une culbute suivie d'une poussée sur le mur.
5	<p>■ <b>Coulée dorsale la plus longue possible</b> Obtenir, au terme de la poussée, une grande vitesse en immersion.</p>	Limiter les résistances à l'avancement en position dorsale par une organisation posturale (e).	Déplacement dû uniquement à l'impulsion sur le mur. Alignement du tronc et des segments en immersion complète.	Coulée sans actions propulsives. Une immersion jusqu'au passage des mains à 3 m du mur.
6	<p>■ <b>Retour en dos crawlé</b> Se déplacer en dos crawlé.</p>	Se déplacer sur le dos par des mouvements continus et alternés des bras et des jambes (f).	Gainage et alignement du corps dans l'axe de déplacement (bassin proche de la surface). Arrivée sur le dos.	Nager en dos crawlé, sans arrêt jusqu'à l'arrivée.

#### Pour les grands handicapés :

- (a) Le départ dans l'eau est autorisé.
- (b) Déplacement avec action propulsive autorisée.
- (c) Coordonner les actions respiratoires avec des actions propulsives en nage libre.
- (d) Lors du virage, il faut qu'une partie quelconque du corps du nageur touche le mur.
- (e) Par des mouvements propulsifs possibles.
- (f) Se déplacer sur le dos.

# RÈGLEMENT ÉCOLE DE NATATION FRANÇAISE

## ENF2 - PASS'SPORTS DE L'EAU - TEST NATATION SYNCHRONISÉE

### Validation du test

L'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre et dans la continuité.

### Préambule

Ce mini-ballet est constitué de l'enchaînement des sept tâches. Les transitions entre les tâches sont libres mais doivent être en cohérence avec la spécificité de la discipline : faciliter l'enchaînement d'une tâche à l'autre, permettre la meilleure exécution de chacune d'elle, répartir les tâches sur 25 m, poursuivre la relation avec le public (regard, orientation, hauteur...).

### Conditions entraînant l'élimination

- Distance parcourue inférieure à 15m.
- Arrêt excessif durant l'exécution du parcours.
- Appui sur le mur, au fond, ligne d'eau.
- Une tâche non réalisée.

Tâches	Objectifs visés	Compétences « Être capable de... »	Critères observables	Critères de réussite
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Présentation hors de l'eau</b> Se présenter aux spectateurs.</li> </ul>	Se présenter librement sur la plage de départ, de manière non verbale (a).	Entrer en relation avec les spectateurs.	Présentation sur la plage d'une durée d'environ 10 secondes.
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Entrée à l'eau</b> Réaliser une entrée dans l'eau maîtrisée.</li> </ul>	Entrer dans l'eau dans une position libre (par la tête ou par un ou les pieds), sauf départ plongé.	Position identifiable lors de l'entrée à l'eau.	Rentrer dans l'eau jusqu'à immersion complète, dans une posture identifiable.
Transition libre				
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Rotation avant</b> Réaliser une rotation complète, avant, corps groupé, rapide.</li> </ul>	Tourner autour de l'axe frontal passant par les hanches depuis une position corps allongé en surface.	Identifier une position de départ en surface Tourner à la surface corps groupé (b), en avant, autour de l'axe des hanches. Revenir à la position de départ	Effectuer une rotation avant groupée complète, autour de l'axe des hanches, proche de la surface.
Transition libre				
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Élever un bras le plus haut possible</b> Élever son corps et dégager un bras verticalement au maximum de la hauteur pour s'exprimer avant de s'immerger.</li> </ul>	Utiliser une motricité des jambes et du bras dans l'eau pour libérer le haut du corps (préparation sous l'eau autorisée).	Sortie du corps jusqu'à la taille pour élever le bras au maximum de la hauteur en effectuant un mouvement expressif jusqu'à l'immersion.	Élever le corps jusqu'à une hauteur proche de la taille pour sortir le bras réalisant un mouvement expressif.
Transition libre				
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Lever une jambe le plus haut possible</b> Élever une jambe le plus haut possible proche de la verticale et de l'extension depuis une position dorsale.</li> </ul>	Utiliser l'appui du corps et des bras pour élever la jambe le plus haut possible.	Corps en extension et bassin proche de la surface jusqu'à ce que la jambe atteigne la verticale.	Position dorsale en extension et proche de la surface Jambe proche de la verticale et de l'extension. La hauteur est valorisée et non le maintien.
Transition libre				

# RÈGLEMENT ÉCOLE DE NATATION FRANÇAISE

Tâches	Objectifs visés	Compétences « Être capable de... »	Critères observables	Critères de réussite
6	<b>■ Déplacement dorsal par la tête</b> Se déplacer en position dorsale par la tête en utilisant les appuis des membres supérieurs.	Se déplacer dans l'espace arrière en utilisant uniquement des appuis des membres supérieurs.	Corps gainé aligné en surface. Membres supérieurs immergés, mains proches des cuisses. Jambes serrées et tendues.	Se déplacer sur le dos par la tête (environ 5 m). Corps aligné à la surface, jambes serrées et tendues, mains proches des cuisses.
	Transition libre			
7	<b>■ Saluer</b> Conclure le mini-ballet par un salut.	Se maintenir en position verticale stabilisée, tête hors de l'eau.	Verticalité du corps, stabilité de la position, un bras levé, orientation du regard vers le public.	Salut d'un bras en se stabilisant pendant minimum 2 secondes (épaules hors de l'eau).

- (a) Postures et/ou mouvements témoignant d'une attitude présente, d'une relation avec le public. L'importance du regard.  
 (b) Dos arrondi, tête dans les genoux, talons près des fesses.  
 (c) Mouvement expressif : mouvement orienté dans l'espace et dans le temps avec intention.

# RÈGLEMENT ÉCOLE DE NATATION FRANÇAISE

## ENF 2 - PASS'SPORTS DE L'EAU - TEST DE WATER-POLO

### Parcours avec 3 partenaires et 1 gardien

#### Validation du test

L'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre et dans la continuité.

#### Taille du but

2 m de large et 70 cm de haut.

#### Types de ballons :

- Pour les enfants de 12 ans et moins : MIKASA 6008 (norme FINA), EPSAN 3 (norme LEN) ou équivalent (TURBO...).
- Pour les enfants de plus de 12 ans : MIKASA 6009 (norme FINA), EPSAN 4 (norme LEN) ou équivalent (TURBO...).

Tâches	Objectifs visés	Compétences « Être capable de... »	Critères observables	Critères de réussite
1	<b>■ Lancer un ballon</b> Envoyer le ballon à une main à un camarade immobile situé à 5m.	Utiliser ses appuis pour lancer un ballon.	Le ballon est lancé à une main.	Le ballon arrive à portée de bras du partenaire.
2	<b>■ Nager en crawl tête hors de l'eau</b> Nager en crawl tête hors de l'eau sur 5m vers le premier partenaire.	Se déplacer en maintenant une prise d'information visuelle aérienne.	Maintien de la tête hors de l'eau.	Le déplacement s'effectue en crawl. Le regard est maintenu hors de l'eau en direction du partenaire.
3	<b>■ Changer de direction</b> Faire le tour d'un partenaire.	Utiliser ses appuis pour contourner un obstacle.		Contourner l'obstacle en gardant la tête hors de l'eau. Le passage sur le dos est autorisé.
4	<b>■ Nager avec un ballon entre les bras</b> Récupérer le ballon et nager en crawl jusqu'au deuxième partenaire.	Organiser son déplacement en gardant le contrôle du ballon.	Maintien de la direction, ballon contrôlé (crawl). Si le contrôle du ballon est perdu, il est possible de le récupérer pour reprendre le déplacement.	Le déplacement s'effectue en crawl avec le ballon en direction du deuxième partenaire.
5	<b>■ Changer de direction et tirer vite au but</b> Contourner le deuxième partenaire et marquer un but.	Utiliser ses appuis pour lancer le ballon sans temps d'arrêt.	Changer de direction sans perdre le contrôle du ballon. Tir cadré.	Le ballon entre dans le but (a) ou est arrêté par le gardien. Il n'y a ni feinte ni temps d'arrêt avant le tir.
6	<b>■ Reprendre un déplacement en crawl tête hors de l'eau après un tir</b> Juste après le tir, nager vers le troisième partenaire et le contourner.	Enchaîner deux actions de jeu. Se déplacer en maintenant une prise d'information visuelle aérienne.	Vitesse de reprise du déplacement après le tir. Déplacement en crawl avec maintien de la tête hors de l'eau.	La reprise du déplacement est quasi immédiate. Le déplacement s'effectue en crawl. Le regard est maintenu hors de l'eau en direction du partenaire.
7	<b>■ Appeler et recevoir un ballon</b> Faire un appel de balle et recevoir le ballon sur la main.	Manifester son intention de recevoir le ballon en se rendant disponible.	Le joueur appelle la balle en levant le bras. Il est actif pour tenter de réceptionner le ballon sur la main.	L'appel de balle est visible Le ballon (b) est réceptionné en l'air ou rapidement récupéré s'il tombe dans l'eau.
8	<b>■ Avancer en position offensive et tirer au but à une distance de 3 m</b> Se déplacer avec le ballon hors de l'eau et marquer un but.	Utiliser ses appuis pour transporter le ballon en position offensive et marquer un but.	Le ballon est au-dessus du niveau de la tête. Déplacement vers l'avant avec un équilibre proche de la verticale. Le joueur manifeste une intention affirmée de marquer un but et effectue un tir cadré.	Le coude du bras porteur reste hors de l'eau Le ballon entre dans le but (a) ou est arrêté par le gardien.

- (a) Le fait de marquer au moins un but donne un joker au joueur. Un joker pourra permettre de tolérer la mauvaise réalisation d'une tâche.  
 (b) Un ballon est fourni au troisième partenaire qui le lance au joueur. La distance qui les sépare est d'environ 2 m.

# RÈGLEMENT ÉCOLE DE NATATION FRANÇAISE

## ENF2 - PASS'SPORTS DE L'EAU - TEST PLONGEON

### Validation du test

L'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre et dans la continuité.

Les tâches de 1 à 4 sont enchaînées et sont réalisées dans un espace aménagé (bord de bassin, salle, ...).

Tâches	Objectifs visés	Compétences « Être capable de ... »	Critères observables	Critères de réussite	
E nchaînement	1	<p>■ <b>Présentation</b> Effectuer une présentation de type gymnique.</p>	Se présenter en posture correcte, bras en croix.	Position « corrigée » (ventre rentré, tête droite, ...).	Tête droite, bras en croix, ventre rentré, jambes serrées et tendues.
	2	<p>■ <b>Impulsion verticale sur place</b> Effectuer 3 sauts avec extension de jambes et cercles de bras.</p>	Enchaîner sur place 3 sauts avec extension complète des genoux et chevilles, corps gainé et équilibré, coordonnés avec les cercles de bras vers l'arrière.	Élévation et gainage du corps. Coordination bras/jambes. Maintien de l'équilibre.	Succession de 3 impulsions enchaînées avec coordination des bras Réceptions sur place.
	3	<p>■ <b>Rotation avant</b> Effectuer une roulade avant par-dessus un obstacle (a).</p>	Réaliser une impulsion coordonnée à un enroulement de la tête et de la colonne vertébrale pour effectuer une roulade en franchissant un obstacle (ex : tas de 3 à 4 planches de natation placé dans le sens de la largeur) Utiliser la vitesse de rotation pour se relever sans appui des mains.	Impulsion. Enroulement de la nuque Pose des mains pour rouler. Redressement sans appui des mains avec extension des bras dans le prolongement du corps.	Enroulement de la nuque Roulade avant dans l'axe par-dessus un obstacle. Redressement sans appui des mains au sol.
	4	<p>■ <b>Rotation longitudinale</b> Effectuer un saut vertical avec 1/2 vrille.</p>	Réaliser une impulsion suivie d'une rotation autour de l'axe longitudinal avec ou sans l'aide des bras. Contrôler sa réception par flexion des jambes.	Impulsion et 1/2 vrille. Maintien du gainage pendant le saut Réception contrôlée.	Rotation de 180° avec une réception stabilisée en posture correcte.
5	<p>■ <b>Impulsion verticale</b> Réaliser une chandelle avant groupée.</p>	Sauter haut et droit et enchaîner une position groupée. Entrer dans l'eau dans cette position.	Efficacité des cercles de bras. Hauteur de l'impulsion, groupé au sommet de la chandelle, main sur le tiers supérieur des tibias sans croiser les bras. Entrée dans l'eau pieds-fesses à une distance d'environ 60cm du bord.	Position groupée correcte Absence de rotation et de déviation jusqu'à l'entrée dans l'eau à une distance d'environ 60cm du bord.	



# RÈGLEMENT ÉCOLE DE NATATION FRANÇAISE

Tâches	Objectifs visés	Compétences « Être capable de ... »	Critères observables	Critères de réussite
6	<p>■ <b>Rotation avant</b> Réaliser une rotation avant</p>	<p>À partir d'une position accroupie au bord du bassin, bras verticaux tendus, lancer les bras pour amorcer une rotation groupée en rentrant la tête.</p> <p>Effectuer une demi-rotation ou plus et entrer en position groupée dans l'eau.</p>	<p>Rapidité du mouvement des bras.</p> <p>Tête rentrée.</p> <p>Position la plus groupée possible.</p> <p>Mains sur le tiers supérieur des tibias.</p>	<p>Réaliser une rotation très groupée.</p>
7	<p>■ <b>Entrée dans l'eau par la tête</b> Réaliser un plongeon avant, départ assis ou accroupi.</p>	<p>A partir d'une position assise, pieds dans l'eau ou dans la goulotte, jambes pliées, dos droit, bras dans le prolongement du corps, collés contre les oreilles, une main attrapant l'autre, paumes face au ciel, se pencher le plus possible et se laisser glisser, en s'allongeant, en direction du fond du bassin.</p>	<p>Bascule du corps vers l'avant</p> <p>Glissée en profondeur jusqu'à l'extension complète du corps.</p>	<p>Tout le corps doit passer par le trou formé par les mains.</p> <p>Tête bloquée entre les bras.</p>
8	<p>■ <b>Rotation arrière</b> Réaliser un dauphin arrière.</p>	<p>A partir d'une position de départ dans l'eau, mains sur la barre de départ ou goulotte, corps en flexion complète, pieds contre le mur, pousser sur les jambes en tirant la tête et en jetant les bras tendus vers l'arrière en attrapant ses mains.</p>	<p>Tête et corps en extension complète, regard vers l'arrière sur les mains.</p> <p>Bras collés contre les oreilles.</p>	<p>Corps et bras en extension complète.</p> <p>Tête vers l'arrière.</p> <p>Le corps doit décrire un cercle en arrière sous l'eau.</p>

(a) Attention, la tête doit être bien rentrée. Nécessité d'utiliser un tapis.

# RÈGLEMENT ÉCOLE DE NATATION FRANÇAISE

## ENF 2 - PASS'SPORTS DE L'EAU - TEST NAGE AVEC C PALMES

### 50 m : 25 m battements - 25 m ondulations en bi palmes

#### Validation du test

L'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre, dans la continuité et sans mouvement de bras.  
Chez les jeunes sujets, utiliser un tuba frontal d'un diamètre de 18 mm.

Tâches	Objectifs visés	Compétences « Être capable de... »	Critères observables	Critères de réussite
1	<p>■ <b>Départ plongé d'un plot de départ (a)</b> Réaliser une entrée rapide et lointaine avec une grande vitesse.</p>	Coordonner dans un déséquilibre une impulsion vers l'avant pour entrer dans l'eau de façon organisée avec la plus grande vitesse possible.	<p>Tête placée sous les bras à l'entrée dans l'eau. Alignement des segments (respect du corps projectile). Corps en extension complète. Déplacement en immersion sans action propulsive.</p>	<p>Le tuba frontal ressort à la surface. R ressortir au moins à 7,5 m du mur avec battements de jambes. Vidage efficace du tuba frontal.</p>
2	<p>■ <b>Coulée après le départ</b> Conserver le plus de vitesse sous la surface de l'eau par un maintien postural, puis maintenir sa vitesse par une reprise de nage.</p>	limiter les résistances à l'avancement en position ventrale par une organisation posturale.	<p>Existence d'une immersion complète. Alignement du corps et des segments pendant la coulée. Enchaîner la reprise de nage en immersion par des mouvements de jambes continus, alternés, en fin de coulée.</p>	
3	<p>■ <b>Déplacement en battements avec palmes et respiration avec un tuba frontal</b> Enchaîner des solutions de propulsion avec un échange ventilatoire adapté par l'intermédiaire d'un tuba frontal.</p>	Coordonner des échanges ventilatoires avec des actions propulsives des membres inférieurs.	<p>Existence de plusieurs échanges ventilatoires avec la face toujours immergée. Positionnement des bras en avant, tête rentrée pour rechercher une position hydrodynamique. Gainage et alignement du corps par rapport à l'axe de déplacement.</p>	Bras en position avant, nager en battements sans arrêt jusqu'au virage.
4	<p>■ <b>Virage culbute</b> Changer de sens en un temps réduit en organisant une impulsion pour acquérir une plus grande vitesse.</p>	Réaliser une demi-rotation avant rapide pour passer à une position costale, suivie d'une poussée complète sur le mur (b).	<p>Déclenchement de la rotation avant par une bascule de la tête et groupé rapide du corps. Pré-orientation des bras dans le sens du retour pendant la culbute.</p>	Réaliser une culbute suivie d'une poussée sur le mur (b).
5	<p>■ <b>Coulée ventrale la plus longue possible</b> Obtenir, au terme de la poussée, une grande vitesse en immersion puis maintenir sa vitesse par une reprise de nage, suivi du vidage du tuba frontal.</p>	<p>Conserver le positionnement de la tête et l'alignement des bras dans le prolongement du tronc. Maîtriser sa ventilation par la tenue d'une apnée et la dissociation bucco-nasale par le vidage du tuba frontal et des voies aériennes supérieures.</p>	<p>Retour à une position ventrale au terme de la poussée. Un déplacement dû à l'impulsion sur le mur et à la reprise de nage en ondulations et en apnée. Alignement du tronc et des membres supérieurs en immersion complète. En fin de coulée, le tuba frontal est correctement vidé.</p>	Immersion jusqu'au passage du tuba frontal à 7,5 mètres du mur, avec une reprise de nage en ondulations.

# RÈGLEMENT ÉCOLE DE NATATION FRANÇAISE

Tâches	Objectifs visés	Compétences « Être capable de... »	Critères observables	Critères de réussite
6	<b>■ Retour en ondulations avec les bras devant</b> Se déplacer en ondulations des membres inférieurs.	Se déplacer sur le ventre par des mouvements ondulatoires continus des membres inférieurs.	Gainage et alignement du corps dans l'axe de déplacement. Positionnement des bras en avant, tête rentrée pour rechercher une position hydrodynamique. Continuité des ondulations Arrivée en position ventrale.	Bras en position avant, enchaîner la longueur en ondulations avec une arrivée sur le ventre.

## Pour les plus grands handicapés :

(a) Le départ dans l'eau est autorisé.

(b) Lors du virage, il faut qu'une partie quelconque du corps du nageur ou du matériel touche le mur.

# RÈGLEMENT ÉCOLE DE NATATION FRANÇAISE

## ENF 3 - PASS'COMPÉTITION - NATATION COURSE

### 100 m nagés dans l'ordre du 4 nages : papillon, dos crawlé, brasse, crawl

#### Validation du test

L'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre et dans la continuité.

Le parcours en natation s'effectue sans prendre appui sur le fond du bassin et sans changer de ligne d'eau.

À l'arrivée, le nageur demande son temps au chronométrateur.

Tâches	Objectifs visés	Compétences « Être capable de... »	Critères observables « Faire ou de tendre vers »	Critères de réussite « réaliser le minimum exigé »
1	<b>■ L'environnement de compétition</b> S'approprier l'environnement de la compétition et respecter les procédures.	Me rendre à la chambre d'appel et de prendre ma fiche de course.	Le nageur se rend en chambre d'appel. À l'annonce de sa série, il prend sa fiche de course et attend qu'on l'invite à se rendre sur la plage de départ.	Le nageur est présent en chambre d'appel. Il récupère sa fiche de course à l'annonce de son nom.
		Me positionner derrière ma ligne d'eau et de me préparer.	Le nageur se dirige vers la plage de départ jusqu'à sa ligne d'eau. Il donne sa fiche de course au chronométrateur et se prépare.	Le nageur se dirige vers sa ligne d'eau sans se tromper.
		M'avancer près du plot aux coups de sifflet brefs du juge-arbitre.	Le nageur se déshabille Il avance près du plot et est attentif aux ordres du juge-arbitre.	Le nageur attend au pied du plot Il est attentif aux ordres du juge-arbitre.
		Monter sur le plot au coup de sifflet long du juge-arbitre.	Le nageur monte sur le plot Il attend l'ordre de mise en place avant de prendre sa position de départ	Le nageur monte sur le plot et attend les ordres du starter.
		Me mettre en position au signal « à vos marques ».	Le nageur adopte une position de départ Bien en équilibre sur ses appuis. Immobile, il est attentif au signal, prêt à s'élancer.	Le nageur ne provoque pas de faux départ
2	<b>■ Le départ plongé</b> Réaliser un départ de compétition.	Réaliser un départ de compétition en se projetant le plus loin et le plus vite possible.	Le nageur réalise un plongeon de compétition Il cherche à aller le plus loin possible et le plus vite possible. Son corps est gainé et aligné à l'entrée dans l'eau.	Le nageur ne provoque pas de faux départ La sortie de coulée s'effectue au plus tard avant la ligne des 15 m au passage de la tête.
3	<b>■ Le papillon</b> Parcourir 25m en papillon.	Nager 25 m en papillon en respectant la réglementation de la nage papillon.	Il projette son corps vers l'avant en prenant appui sur une grande masse d'eau Il accélère son action propulsive jusqu'à l'extension complète des bras. La mobilisation de la tête et les modalités d'organisation de la ventilation sont des éléments déterminants quant à l'orientation de la trajectoire du corps. Le rythme de nage est régulier et ses actions ininterrompues.	Le nageur effectue le 25 m en papillon. Pendant tout le parcours, le nageur effectue des actions propulsives simultanées et continues des bras. Les bras passent au-delà de la ligne des épaules, les retours vers l'avant sont simultanés et aériens. Les mouvements de pieds vers le haut et vers le bas sont simultanés Les mouvements de jambes de brasse ne sont pas autorisés.

# RÈGLEMENT ÉCOLE DE NATATION FRANÇAISE

Tâches	Objectifs visés	Compétences « Être capable de... »	Critères observables « Faire ou de tendre vers »	Critères de réussite « réaliser le minimum exigé »
4	<p>■ <b>Le virage papillon / dos</b> Effectuer un virage en enchaînant la nage papillon avec le dos.</p>	Enchaîner le passage du papillon au dos en respectant la réglementation du virage.	<p>Après avoir touché le mur à deux mains, le nageur se positionne rapidement sur le dos</p> <p>Le corps gainé et aligné sur son axe de déplacement</p> <p>Il cherche à aller le plus loin et le plus vite possible sous l'eau en position dorsale.</p> <p>Il entretient sa vitesse de déplacement jusqu'à sa reprise de nage.</p>	<p>Le nageur touche le mur à deux mains simultanément en position ventrale et repart en position dorsale.</p> <p>La sortie de coulée s'effectue au plus tard avant la ligne des 15 m au passage de la tête.</p>
5	<p>■ <b>Le dos crawlé</b> Parcourir 25m en dos crawlé.</p>	Nager 25 m en dos crawlé selon un niveau d'organisation minimale à maîtriser.	<p>La tête est fixée sur l'axe de déplacement</p> <p>Les actions de bras sont continues, les retours aériens rapides, les bras relâchés sont projetés vers le point d'entrée dans l'eau.</p>	<p>Le nageur effectue le 25 m en dos crawlé.</p> <p>Le nageur est en position dorsale Le mouvement de roulis du corps reste inférieur à 90° par rapport à l'horizontale.</p> <p>Pendant tout le parcours, les actions de bras sont alternées et continues, avec un retour aérien.</p> <p>Le mouvement de jambes est alternatif.</p>
6	<p>■ <b>Le virage dos / brasse</b> Effectuer un virage en enchaînant la nage dos avec la brasse.</p>	Enchaîner le passage du dos à la brasse en respectant la réglementation du virage.	<p>Après avoir touché le mur, le nageur se repousse rapidement du mur sur le ventre.</p> <p>Il effectue une coulée pour aller le plus loin et le plus vite possible sous l'eau.</p> <p>Il entretient sa vitesse par une action de bras qui se prolonge jusqu'aux cuisses, suivie d'une action de jambes</p> <p>Pendant toute cette action, le corps du nageur reste profilé.</p>	<p>Le nageur touche le mur sur le dos et repart en position ventrale.</p> <p>Le nageur effectue une coulée suivie d'une action de bras et de jambes en immersion.</p> <p>La tête coupe au plus tard la surface de l'eau au moment de la phase la plus large de la seconde traction de bras.</p>
7	<p>■ <b>La brasse</b> Parcourir 25m en brasse.</p>	Nager 25 m en brasse en respectant la réglementation de la nage en brasse.	<p>L'engagement de la tête dans le sens du déplacement et la recherche d'un corps profilé favorise l'entretien de la vitesse.</p> <p>L'action de jambes se termine lorsque les membres inférieurs sont joints.</p>	<p>Le nageur effectue 25 m en brasse.</p> <p>Les mouvements de bras sont simultanés sans dépasser la ligne des hanches.</p> <p>Les coudes sont dans l'eau</p> <p>La tête coupe la surface de l'eau lors de chaque cycle de nage.</p> <p>Les mouvements de jambes sont simultanés et dans le même plan horizontal.</p> <p>Les pointes de pieds sont orientées vers l'extérieur.</p>

# RÈGLEMENT ÉCOLE DE NATATION FRANÇAISE

Tâches	Objectifs visés	Compétences « Être capable de... »	Critères observables « Faire ou de tendre vers »	Critères de réussite « réaliser le minimum exigé »
8	<p>■ <b>Le virage brasse / crawl</b> Effectuer un virage en enchaînant la nage brasse avec le crawl.</p>	Enchaîner le passage de la brasse au crawl en respectant la réglementation du virage.	À l'issue du parcours en brasse, le nageur se repousse rapidement du mur. Le corps gainé et aligné sur son axe de déplacement, il cherche à aller le plus loin et le plus vite possible. Il entretient sa vitesse jusqu'à sa reprise de nage.	Le nageur touche le mur à deux mains simultanément sur le ventre. La sortie de coulée s'effectue au plus tard avant la ligne des 15 m au passage de la tête.
9	<p>■ <b>Le crawl</b> Parcourir 25 m en crawl.</p>	Nager 25 m en crawl selon un niveau d'organisation minimale à maîtriser	La tête et le corps sont alignés sur un même axe. La ventilation s'organise selon les besoins en conservant un alignement de la tête. Une ventilation alternée (3 temps) sera le gage d'une capacité d'adaptation et d'un niveau d'organisation supérieur et recherché.	Le nageur effectue le 25 m en crawl la tête dans l'eau. Le nageur est en position ventrale. Les actions de bras sont alternées, avec un retour aérien.
10	<p>■ <b>L'arrivée et le chrono</b> Rester concentré jusqu'à la touche du mur. Prendre connaissance de sa performance.</p>	Terminer le parcours en touchant le mur. Et de prendre connaissance du temps réalisé.	En fin de parcours en crawl, le nageur touche le mur de façon franche et le plus vite possible. Il demande son temps au chronomètreur et est capable de le restituer à l'entraîneur. Il est attentif à ne pas gêner les autres participants, il attend leur arrivée avant de sortir de l'eau.	Le nageur touche le mur. Il attend l'arrivée des autres nageurs avant de sortir de l'eau. Il demande son temps au chronomètreur.

Tout au long de son parcours, le nageur cherche à optimiser la position et le maintien de son corps par un alignement proche de l'axe de déplacement afin de limiter les sources de freinage.

Il adapte sa ventilation en cohérence avec le maintien de son alignement et en organisant sa propulsion avec l'intention de prendre appui sur l'eau et de repousser des « masses d'eau » vers ses pieds.

Les critères observables correspondent à un niveau d'organisation vers lequel il faudrait tendre. Les critères de réussite représentent le minimum accepté pour valider le test.

# RÈGLEMENT ÉCOLE DE NATATION FRANÇAISE

## ENF 3 - PASS'COMPÉTITION - NATATION SYNCHRONISÉE

### Préambule

Ce ballet (parcours semi-libre en musique) est constitué de l'enchaînement de onze tâches.

Les transitions entre les tâches sont libres mais doivent être en cohérence avec la spécificité de la discipline : faciliter l'enchaînement d'une tâche à l'autre, permettre la meilleure exécution de chacune d'elles, répartir les tâches sur une distance d'au moins 25 m, poursuivre la relation avec le public (regard, orientation, hauteur...).

### Validation du test

L'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre et dans la continuité et en musique. Le choix de la musique est libre, des précisions pourront être apportées dans le règlement de la structure organisatrice.

### Conditions entraînant l'élimination

Distance parcourue inférieure à 25 m. Arrêt excessif durant l'exécution du parcours. Appui sur le mur, le fond, les lignes d'eau. Une tâche non réalisée.

Non-respect de l'ordre des tâches (l'inversion des tâches 7 et 8 est tolérée). Temps de réalisation totale du parcours supérieur à 2'30".

### Tenue de la nageuse

Le port des lunettes n'est pas autorisé. Celui du pince-nez est préconisé. La tenue est libre (maillot de ballet, ou maillot noir et bonnet blanc).

Des précisions pourront être apportées dans le règlement de la structure organisatrice.

Tâches	Objectifs visés	Compétences « Être capable de... »	Critères observables	Critères de réussite
1	<b>■ Présentation hors de l'eau</b> Se présenter aux spectateurs.	Se présenter librement sur la plage de départ, de manière non verbale (a).	Entrer en relation avec les spectateurs, sur une durée d'environ 10 secondes.	Présentation sur la plage en communiquant avec les spectateurs.
2	<b>■ Entrée dans l'eau</b> Réaliser une entrée dans l'eau maîtrisée.	Entrer dans l'eau dans une position libre (par la tête ou par les pieds).	Position identifiable lors de l'entrée à l'eau.	Rentrer dans l'eau jusqu'à immersion complète, dans une posture identifiable.
Transition libre pour se dégager du mur de plus de 2 m (la poussée sur le mur en immersion est autorisée)				
3	<b>■ Rotation longitudinale</b> Réaliser une rotation longitudinale.	Enchaîner, dès l'arrivée en position ventrale, une rotation complète du corps sur l'axe longitudinal passant par la tête et les pieds.  Dès l'arrivée sur le dos, enchaîner avec la tâche 4.	Dès l'extension du corps en surface en position ventrale, tourner, corps gainé, pour prendre une position dorsale corps en surface, puis enchaîner avec la tâche 4.  Le sens de rotation est libre.	Position ventrale corps en extension, corps gainé durant la rotation, position dorsale corps en extension, corps proche de la surface durant la tâche.
Enchaînement direct des tâches 3 et 4				
4	<b>■ Rotation arrière</b> Réaliser une rotation arrière complète, corps groupé, rapide.	Tourner en arrière autour de l'axe frontal passant par les hanches depuis une position corps allongé sur le dos en surface.	Identifier une position dorsale de départ en surface.  Tourner à la surface, corps groupé (b), en arrière, autour de l'axe des hanches.  Revenir à la position dorsale de départ.	Corps en extension en surface, effectuer une rotation arrière groupée complète, autour de l'axe des hanches, proche de la surface.



# RÈGLEMENT ÉCOLE DE NATATION FRANÇAISE

Tâches	Objectifs visés	Compétences « Être capable de... »	Critères observables	Critères de réussite
Transition libre				
5	<p>■ <b>Élever le corps pour sortir au moins un bras</b> Élever son corps et dégager un ou deux bras verticalement au maximum de la hauteur pour s'exprimer avant de s'immerger.</p>	Utiliser une motricité des jambes et du ou des bras dans l'eau pour libérer le haut du corps (préparation sous l'eau autorisée).	Sortie du corps jusqu'à la taille pour élever un bras ou deux, au maximum de la hauteur en effectuant un mouvement expressif (c) jusqu'à l'immersion.	Élévation du corps jusqu'à une hauteur proche de la taille pour sortir le ou les bras réalisant un mouvement expressif.
Transition libre				
6	<p>■ <b>Se déplacer avec mouvement expressif</b> Se déplacer en rétropédalage (d), épaules hors de l'eau avec mouvement expressif (c).</p>	Utiliser une motricité alternée pour se maintenir les épaules hors de l'eau et s'exprimer avec le haut du corps (regard, tête, bras, buste...), dans deux orientations différentes en poursuivant son déplacement dans la ligne d'eau.	Se déplacer épaules hors de l'eau avec mouvements alternatifs des jambes, corps vertical, dans deux orientations différentes, sur une distance d'environ 5 mètres.	Se déplacer épaules hors de l'eau, dans deux orientations différentes avec mouvement expressif.
Transition libre				
7	<p>■ <b>Lever la jambe gauche le plus haut possible</b> Élever la jambe gauche le plus haut possible proche de la verticale et de l'extension depuis une position dorsale Sans passer par une position identifiable intermédiaire.</p>	Utiliser l'appui du corps et des bras pour élever la jambe gauche le plus haut possible et atteindre la position proche du « ballet-leg ». La hauteur et l'extension du corps sont valorisées et non le maintien.	Corps en extension et bassin proche de la surface jusqu'à ce que la jambe gauche atteigne la verticale. Un léger pli de la jambe est autorisé pour élever la jambe avec rapidité.	Position dorsale en extension en surface Jambe gauche proche de la verticale et de l'extension. La hauteur et l'extension du corps sont valorisées et non le maintien.
Transition libre				
8	<p>■ <b>Lever la jambe droite le plus haut possible</b> Élever la jambe droite le plus haut possible proche de la verticale et de l'extension depuis une position dorsale . Sans passer par une position identifiable intermédiaire.</p>	Utiliser l'appui du corps et des bras pour élever la jambe droite le plus haut possible et atteindre la position proche du « ballet-leg ». La hauteur et l'extension du corps sont valorisées et non le maintien.	Corps en extension et bassin proche de la surface jusqu'à ce que la jambe droite atteigne la verticale. Un léger pli de la jambe est autorisé pour élever la jambe avec rapidité.	Position dorsale en extension en surface Jambe droite proche de la verticale et de l'extension. La hauteur et l'extension du corps sont valorisées et non le maintien.
Transition libre				
9	<p>■ <b>Déplacement dorsal par la tête</b> Se déplacer en position dorsale par la tête en utilisant les appuis des membres supérieurs.</p>	Se déplacer dans l'espace arrière en utilisant uniquement des appuis de godille.	Corps gainé aligné en surface. Membres supérieurs immergés, mains proches des cuisses. Jambes serrées et tendues Distance d'environ 5m.	Se déplacer sur le dos par la tête. Corps aligné à la surface, jambes serrées et tendues, mains proches des cuisses.



# RÈGLEMENT ÉCOLE DE NATATION FRANÇAISE

Tâches	Objectifs visés	Compétences « Être capable de... »	Critères observables	Critères de réussite
Transition libre				
10	<p>■ <b>Se renverser vers la verticale (découvrir la verticale)</b> S'immerger à partir d'une position corps carpé ou corps cambré ou corps groupé pour aller en position « verticale » tête en bas.</p>	<p>Passer du plan horizontal au plan vertical à partir de la surface. Découvrir le renversement et la verticale tête en bas.</p>	<p>Corps cambré ou carpé ou groupé identifiable atteindre une position proche de la verticale tête en bas. La hauteur du passage des jambes est libre (en s'enfonçant, en surface, au-dessus de la surface). Passage des jambes serrées.</p>	<p>Depuis une position proche de la position cambrée, carpée ou groupée, s'immerger complètement jusqu'à la disparition des pieds pour atteindre une position proche de la position verticale tête en bas.</p>
Transition libre				
11	<p>■ <b>Saluer</b> Conclure le ballet par un salut</p>	<p>Se maintenir en position verticale stabilisée, tête hors de l'eau.</p>	<p>Verticalité du corps, stabilité de la position, un bras levé, orientation du regard vers le public, pendant environ 2sec.</p>	<p>Salut d'un bras en se stabilisant, avec au moins une épaule hors de l'eau.</p>

(a) Postures et/ou mouvements témoignant d'une attitude présente, d'une relation avec le public. L'importance du regard.

(b) Dos arrondi, tête dans les genoux, talons près des fesses.

(c) Mouvement expressif : mouvement orienté dans l'espace et dans le temps avec intention.

(d) Rétropédalage : mouvements alternatifs des membres inférieurs.

La description des positions renvoie au manuel FINA. Toutefois, la validation des tâches doit faire référence aux critères de réussite du Pass'compétition.

# RÈGLEMENT ÉCOLE DE NATATION FRANÇAISE

## ENF 3 - PASS'COMPÉTITION - WATER-POLO : LE PARCOURS DE TIR

Le joueur réalise un parcours de tirs.

### Rappel

**Validation du test :** le test individuel de tirs en crise de temps + participation à un match de mini polo doivent être réussis

Objectifs visés	Compétences « Être capable de... »	Critères observables	Critères de réussite
<b>Test individuel de 5 tirs en crise de temps</b>			
<p>■ <b>Réaliser et réussir un parcours de tirs en crise de temps</b> En moins de 45', le candidat doit tirer cinq fois et marquer deux buts au moins, sur un parcours imposé entre la ligne des 5 m et celle des 2m. Chaque but marqué au-delà des deux obligatoires donne une bonification de temps de 3secondes.</p>	Est capable de gérer de manière autonome son temps et son espace sur une situation de jeu avec ballon.	Réalisation du parcours, temps réalisé sur le parcours et nombre de buts marqués.	Le parcours est correctement réalisé. Deux buts au moins sont marqués. Le temps général (dont bonifications) est inférieur à 45secondes.

<b>TABLEAU DE VALIDATION DU PARCOURS DE TIRS (5 tirs obligatoires)</b>			
Temps général de référence	Nombre de buts marqués	Bonification	Temps de parcours en dessous duquel le test pourra être validé
<b>45 secondes</b>	0	0	Echec
	1	0	Echec
	2	0	45secondes
	3	3secondes	48secondes
	4	6secondes	51 secondes
	5	9secondes	54secondes

# RÈGLEMENT ÉCOLE DE NATATION FRANÇAISE

## ENF3 - PASS'COMPÉTITION - WATER-POLO : LE MATCH

Le joueur participe activement à un match de mini-polo d'une durée de 2x 5mn.

### Rappel

Validation de l'ENF3 - Pass'compétition water-polo = réussite du parcours + participation active au match.

Maîtrise (à la place d'étapes)	Objectifs visés	Compétences « Être capable de... »	Critères observables	Critères de réussite
1. L'environnement	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ S'approprier l'environnement de la compétition et respecter les procédures</li> </ul>	Suivre le protocole de déroulement d'un match.	Le joueur suit le protocole habituel de déroulement d'un match.	<p>S'équipe seul</p> <p>S'échauffe avec son équipe.</p> <p>Participe à la présentation des équipes.</p> <p>Salue ses adversaires avant et après le match.</p> <p>Range son matériel.</p>
2. L'esprit du jeu	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Garder une attitude compatible avec la pratique compétitive</li> </ul>	Jouer dans l'esprit du jeu.	Le joueur garde une attitude compatible avec la pratique compétitive.	Engagement personnel, absence de comportement antisportif.
3. Les règles du jeu	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Connaître et observer les règles du jeu</li> </ul>	Jouer selon les règles.	Le joueur connaît et observe les règles du jeu.	<p>Comprend et applique les décisions des arbitres.</p> <p>Se positionne pour l'engagement.</p> <p>Effectue un changement.</p>
4. Le jeu de défense	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Savoir jouer comme défenseur</li> </ul>	Manifester les intentions et maîtriser les comportements de base du défenseur.	<p>Le joueur s'est identifié défenseur dès la perte du ballon par son équipe.</p> <p>Il s'implique dans la défense selon un comportement (une action) de jeu identifiable : soit il revient vers son but, soit il prend en charge son adversaire direct, soit il protège son but en levant le bras, soit il cherche à reprendre le ballon.</p>	Deux des comportements défensifs au moins sont repérés dans le jeu en défense.
5. Le jeu d'attaque	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Savoir jouer comme attaquant</li> </ul>	Manifester les intentions et maîtriser les comportements de base de l'attaquant.	<p>Le joueur s'est identifié attaquant dès la récupération du ballon par son équipe.</p> <p>Il s'implique dans l'attaque selon un comportement (une action) de jeu identifiable : soit il progresse dans le camp adverse, soit il passe le ballon, soit il conserve le ballon en le protégeant, soit il tire au but.</p>	Deux des comportements offensifs au moins sont repérés dans le jeu en attaque.

# RÈGLEMENT ÉCOLE DE NATATION FRANÇAISE

## ENF 3 - PASS'COMPÉTITION - PLONGEON

Tous les exercices seront réalisés au tremplin de 1 m.

Tâches	Objectifs visés	Compétences « Être capable de... »	Critères observables	Critères de réussite
1	<p>■ <b>Entrée dans l'eau avant</b> Entrée dans l'eau en avant (010B)</p>	<p>Départ debout, bras collés aux oreilles. Les mains à plat, l'une sur l'autre. Se pencher le plus possible pour se retrouver en position carpée (flexion aux hanches), dos plat, tête fixée entre les bras et le regard sur le point d'entrée dans l'eau. Monter sur demi-pointes et se laisser tomber.</p>	<p>Passer de la position de départ à une position d'entrée dans l'eau, corps gainé et aligné, pour qu'il passe dans le trou formé par les mains.</p>	<p>Entrer dans l'eau proche de la verticale. Sans éclaboussure. Les jambes sont serrées et les pointes de pieds en extension.</p>
2	<p>■ <b>Entrée dans l'eau arrière</b> Entrée dans l'eau arrière (020A)</p>	<p>Départ debout, dos à l'eau, en appui sur le tiers avant du pied, bras collés aux oreilles. Les mains sont à plat, l'une sur l'autre. Corps gainé, monter sur demi-pointes, en tirant sur les bras et la tête pour provoquer une bascule vers l'arrière. Se laisser tomber dans l'eau.</p>	<p>Corps tendu, bras collés contre les oreilles. Tête en extension, regard vers l'arrière sur les mains. Tout le corps doit passer dans le trou formé par les mains.</p>	<p>Être gainé et aligné. Entrer dans l'eau proche de la verticale. Les jambes sont serrées et les pointes de pieds en extension.</p>
3	<p>■ <b>Chandelle avant</b> Réaliser une chandelle avant droite (100A)</p>	<p>Départ bras en croix à l'extrémité du tremplin. Le cercle de bras et la flexion de jambes sont coordonnés pour une impulsion, corps gainé, pointes en extension. Entrer dans l'eau dans cette position.</p>	<p>Efficacité du cercle de bras Hauteur de l'impulsion. Équilibre et gainage de tout le corps. Distance du tremplin (entre 50cm minimum et 1 m maximum).</p>	<p>Respecter l'équilibre vertical Ne pas dépasser 1 m de distance. Être aligné et en position droite. Les jambes sont serrées et les pointes de pieds en extension.</p>
4	<p>■ <b>Chandelle arrière</b> Réaliser une chandelle arrière droite (200A)</p>	<p>Départ bras en croix, dos à l'eau en appui sur le tiers avant du pied. Cercle de bras et flexion de jambes coordonnés pour une impulsion corps gainé, pointes de pieds en extension. Entrer dans l'eau dans cette position.</p>	<p>Efficacité du cercle de bras Hauteur de l'impulsion. Équilibre et gainage de tout le corps. Distance du tremplin (entre 50cm minimum et 1 m maximum).</p>	<p>Respecter l'équilibre vertical Ne pas dépasser 1 m de distance. L'alignement de la position droite. Les jambes sont serrées et les pointes de pieds en extension.</p>
5	<p>■ <b>Plongeon avant groupé</b> Réaliser un plongeon avant groupé (101C)</p>	<p>Départ debout, bras en croix Coordonner le cercle de bras et la flexion impulsion de jambes pour sauter vers le haut, bras passant par la verticale. Grouper vivement, le plus serré possible en attrapant le tiers supérieur des tibias. S'allonger pour entrer verticalement par la tête.</p>	<p>Hauteur de l'impulsion Marquer la position groupée « en boule ». Entrer dans l'eau proche de la verticale, le corps gainé. Les jambes sont serrées et les pointes de pieds en extension.</p>	<p>Coordonner l'impulsion la position groupée et le temps d'ouverture. Entrer dans l'eau proche de la verticale.</p>

# RÈGLEMENT ÉCOLE DE NATATION FRANÇAISE

## ENF 3 - PASS'COMPÉTITION - EAU LIBRE

### Validation du test

L'ensemble du parcours doit être réalisé dans l'ordre et dans la continuité.

### Conditions entraînant l'élimination

Toute tenue vestimentaire en néoprène est interdite.

Tâches	Objectifs visés	Compétences « Être capable de... »	Critères observables	Critères de réussite
1	<b>■ Avant Course</b> S'approprier l'environnement de la compétition et respecter les procédures.	Me rendre au secrétariat, vérifier mon inscription et demander mon numéro d'identification.	Le candidat prend contact avec le secrétariat puis se rend au marquage.	Passage à l'inscription et au marquage.
		Me rendre à la réunion technique pour connaître toutes les précisions du parcours.	Le candidat se rend à la réunion technique, est attentif, pose éventuellement des questions.	Être présent à la réunion technique.
		Me préparer au départ.	À l'appel de son numéro, le candidat se présente au comptage et se met à l'eau pour rejoindre la ligne de départ.	Se présenter à l'appel Entrer dans l'eau. Rejoindre la ligne de départ.
2	<b>■ Course</b> Réaliser un parcours de 500m.	Prendre un départ réglementaire.	Le candidat nage jusqu'à la ligne de départ, s'aligne par rapport à celle-ci. Il est attentif aux signaux du juge-arbitre puis réactif au signal (sonore et visuel donné par le starter).	S'aligner sur la ligne de départ. Respecter les commandements du juge-arbitre et du starter. Le nageur doit impérativement attendre le signal de départ pour s'élaner.
		M'orienter pour atteindre les bouées et les passer du bon côté.	Le candidat lève la tête pour s'orienter, suit la direction donnée par le bateau de tête, passe les bouées du côté demandé.	Effectuer le parcours en respectant le sens de passage des bouées.
		Nager en groupe sans gêner les autres concurrents.	Le candidat se situe par rapport aux autres sans les gêner ou les bousculer.	Nager avec fair-play. Il est interdit de marcher durant le parcours.
		Terminer la distance dans les conditions réglementaires.	Le candidat rentre dans l'entonnoir d'arrivée (cône) et touche nettement la plaque d'arrivée.	Le nageur entre dans le cône (d'arrivée) et touche la plaque d'arrivée.
3	<b>■ Après course</b> S'approprier l'environnement de la compétition et respecter les procédures.	Sortir de l'eau à l'endroit prévu à cet effet. Satisfaire au contrôle puis profiter des commodités offertes.	Le candidat utilise le chenal de sortie, confirme à l'officiel de sécurité que tout va bien, va se restaurer et s'enquière de son résultat.	Le nageur sort de l'eau. Il se présente au contrôle sécurité et dispose du ravitaillement et des résultats.

# RÈGLEMENT ÉCOLE DE NATATION FRANÇAISE

## NUMÉROS D'ATTRIBUTION DES FÉDÉRATIONS DU CONSEIL INTERFÉDÉRAL DES ACTIVITÉS AQUATIQUES

Numéros d'attribution CIAA	Fédérations	Sigles
01	Fédération des Clubs de la Défense	FCD
02	Fédération Française d'Etudes et de Sports Sous-Marins	FFESSM
03	Fédération Française Handisport	FFH
04	Fédération Française de Natation	FFN
05	Fédération Française de Pentathlon Moderne	FFPM
06	Fédération Française du Sport Adapté	FFSA
07	Fédération Française du Sport d'Entreprise	FFSE
08	Fédération Française de Sauvetage et de Secourisme	FFSS
09	Fédération Française du Sport Universitaire	FFSU
10	Fédération Française de Triathlon	FFTRI
11	Fédération Nationale des Métiers de la Natation et du Sport	FMNS
12	Fédération Sportive et Culturelle de France	FSCF
13	Fédération Sportive et Gymnique du Travail	FSGT
14	Groupement National des Entraîneurs de Natation	GNEN
15	Union Française des Œuvres Laïques d'Éducation Physique	UFOLEP
16	Union Générale Sportive de l'Enseignement Libre	UGSEL
17	Union Nationale du Sport Scolaire	UNSS
18	Union Sportive de l'Enseignement du Premier Degré	USEP
19	Fédération Sportive des ASPTT	FSASPTT
20	Fédération Tahitienne de Natation	FTN

∞	Collectivités	/
---	---------------	---

# RÈGLEMENT ÉCOLE DE NATATION FRANÇAISE

## NUMÉRO D'IDENTIFIANT ENF POUR LES ASSISTANTS ÉVALUATEUR LES ÉVALUATEURSET LES FORMATEURS

Le numéro d'identifiant ENF est composé de 12 caractères (11 chiffres et 1 lettre) pour les certifications liées à l'ENF 1 et l'ENF 2 auxquelles se rajoutent 2 caractères (2 lettres) pour les certifications liées à l'ENF 3.

N° de la fédération au sein du CIAA	N° de département du lieu de délivrance	A nnée de délivrance	N° E valuateur (ou A ssistant E valuateur)	N° de la nature de la formation ENF	Profil du candidat	Spécificité pour l'ENF 3
<u>2 chiffres</u>	<u>3 chiffres</u>	<u>2 chiffres</u>	<u>3 chiffres</u>	<u>1 chiffre</u>	<u>1 lettre</u>	<u>2 lettres</u>
			<i>Déterminé par l'organisme de formation ou généralisé par le logiciel ENF d'extraNat</i>	<i>1 pour ENF 1 2 pour ENF 2 3 pour ENF 3</i>	<i>E = Evaluator A = Assistant Evaluator F = Formateur</i>	<i>NS = Nat Synchro, NC = Nat Course, WP = Water-Polo, PL = Plongeur, EL = Eau Libre NP = Nage avec Palmes</i>

