

## L'école de natation française (ENF) et ses tests

L'ENF est un programme de formation des nageurs mis en place par différentes fédérations dont la fédération française de natation (FFN), réunies au sein du Conseil Interfédéral des Activités Aquatiques.

Ce programme s'articule autour de trois étapes dans lesquelles l'enfant développe des compétences variées.

- Le sauv'nage
- Le pass'sports de l'eau
- Le pass'compétition

Chacune de ces étapes est validée par un test dont la réussite est indispensable pour pouvoir passer à l'étape suivante.

### Test ENF1: Le sauv'nage

Ce test se présente sous la forme d'un parcours qui permet d'évaluer différentes compétences permettant d'assurer sa propre sécurité dans l'eau. Il peut être admis comme test de sécurité pour la pratique des activités nautiques.

Le parcours est effectué en grande profondeur sans reprise d'appui et sans lunettes :

- Sauter dans l'eau et se laisser remonter passivement
- S'immobiliser en position ventrale (étoile de mer) pendant 5 secondes
- Nager jusqu'à un cerceau posé sur l'eau et y rentrer
- Rester en position verticale pendant 5 secondes à l'intérieur du cerceau
- Alternier sur une distance de 15 à 20 mètres, un déplacement ventral et le passage sous des obstacles (3 à 4) disposés le long du parcours
- S'immobiliser pendant 5 secondes sur le dos
- Nager sur le dos entre 15 et 20 mètres
- Aller chercher un objet situé à environ 1,8m de profondeur et le remonter à la surface.

### Test ENF2: Le pass'sports de l'eau

C'est une découverte de différentes disciplines aquatiques : le plongeon, le water-polo, la natation synchronisée, la nage avec palmes et la natation sportive. Un test est proposé dans chacune de ces disciplines, valider le pass'sport de l'eau suppose d'en avoir réussi au moins trois parmi :

[La natation sportive](#) / [Le water polo](#) / [La nage avec palmes](#) / [La natation synchronisée](#) / [Le plongeon](#)

Quentin, avec Pertuis Natation, a fait le choix de préparer :

[La natation sportive](#)

Le parcours s'effectue sur une distance de 50 mètres :

- Départ plongé à partir d'un plot de départ, suivi d'une coulée d'au moins cinq mètres (pris aux talons)
- Fin du premier 25 mètres en crawl avec respiration latérale
- Virage culbute
- Coulée dorsale d'au moins 3 mètres (pris aux mains)
- Fin du deuxième 25 mètres en dos crawlé

[La natation synchronisée](#)

Il s'agit d'un ensemble de tâches qui représentent un [miniballet](#). Elles doivent être réalisées dans la continuité et dans l'ordre, en les répartissant librement sur une distance de 25 mètres.

- Réaliser une présentation sur la plage
- Réaliser une entrée dans l'eau maîtrisée.
- Effectuer une rotation avant groupée complète proche de la surface.
- Elever le corps jusqu'à une hauteur proche de la taille pour sortir le bras réalisant un mouvement expressif.
- En position dorsale, élever une jambe le plus haut possible proche de la verticale et de l'extension.
- Se déplacer sur le dos par la tête (environ 5 mètres) avec le corps aligné à la surface et des appuis des mains (godilles) au niveau des cuisses.
- Saluer d'un bras en se stabilisant, épaules hors de l'eau, pendant au minimum 2 secondes.

[Le plongeon](#)

L'épreuve de plongeon a la particularité de comporter deux parties distinctes. La première est un enchaînement à sec qui comporte :

- une présentation de type gymnique : tête droite, bras en croix, ventre rentré, jambes serrées et tendues.
- une succession de 3 sauts sur place avec extension de jambes et cercles de bras.
- une roulade avant par-dessus un obstacle.
- un saut vertical avec vrille.

La deuxième partie compte 4 plongeurs

- Une chandelle avant groupée : sauter à la verticale, se grouper et entrer dans l'eau dans cette position
- Une rotation avant à partir d'une position accroupie sur le bord
- Un plongeon avant à partir d'une position accroupie ou assise
- Une rotation arrière commençant dans l'eau, mains accrochées à la goulotte ou à la barre de départ.

### Test ENF3: Le pass'compétition

Le pass'compétition est la dernière étape du parcours de formation. A la différence des étapes précédentes, ce test est spécifique à une discipline, chaque sport a son propre pass'compétition.

**En natation sportive**, le test consiste à réaliser un 100 mètres 4 nages (papillon, dos, brasse et crawl). Il n'y a pas d'exigence de temps mais différents points sont évalués :

- la connaissance de l'[environnement de la compétition](#) : présentation à la chambre d'appel, respect de la procédure de départ, etc.
- le respect des contraintes réglementaires de l'épreuve (nages et virages).
- la maîtrise des techniques utilisées en compétition comme le départ plongé ou les coulées.