

# Les tests ENF

Dans le cadre de la convention signée avec le Conseil Interfédéral des Activités Aquatiques (C.I.A.A.), la FFN et la F.F.TRI. se sont engagées aux côtés de 17 autres fédérations à mettre en œuvre le concept de l'École de Natation Française (E.N.F.) à destination de nos jeunes nageurs.

Ce concept, est le fruit d'une collaboration interfédérale qui vise à formaliser un ensemble de tests participant à la construction du jeune nageur ainsi qu'à l'animation de nos clubs. Cet ensemble de tests est constitué de 3 étapes :

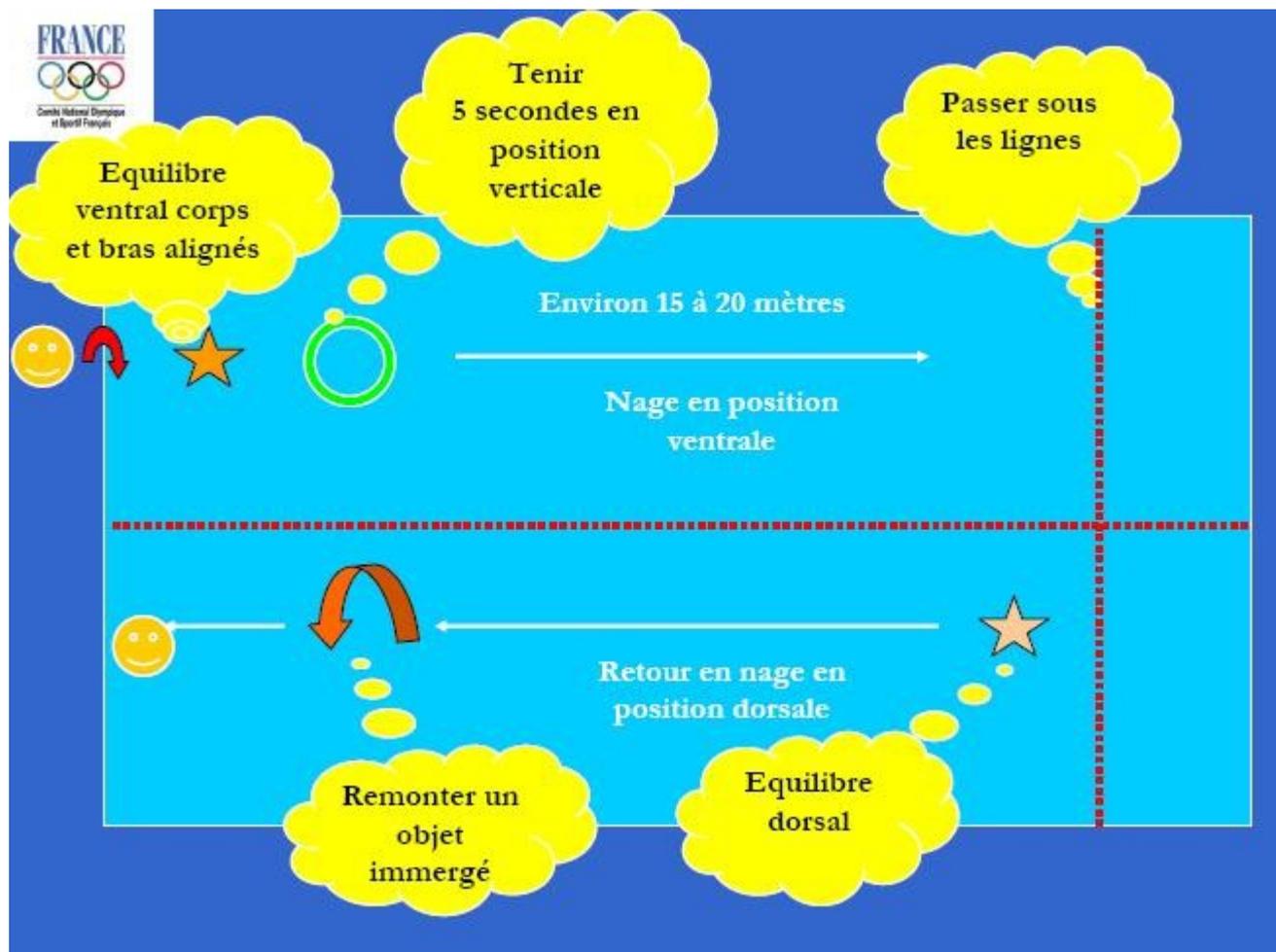
« Le Sauv'nage » : Garantir la sécurité des pratiquants.

« Le Pass'sports de l'eau » : Enrichir et capitaliser les habiletés motrices.

« Le test précompétitif » : Aller vers la compétition (propre à chaque Fédération).

## LE SAUV'NAGE

Départ sauté (flèche rouge)...



# LE PASS'SPORTS DE L'EAU

Tous les nageurs doivent participer aux 5 épreuves: **Natation Course, Water Polo, Nat Synchro, Nage avec palmes et plongeon**. Pour valider le pass'sports de l'eau il faut réussir au moins 3 épreuves :

## Natation course

**50 mètres : 25 mètres crawl – 25 mètres dos crawlé**

Validation du test : l'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre et dans la continuité.				
TACHE S	OBJECTIFS VISES	COMPÉTENCES <<Être capable de,,>>	CRITÈRES OBSERVABLES	CRITÈRES DE RÉUSSITE
1	Départ plongé d'un plot de départ Entrer loin avec une grande vitesse.	Coordonner dans un déséquilibre une impulsion vers l'avant pour entrer dans l'eau avec la plus grande vitesse possible.	Extension complète du corps. Alignement des segments. (respect du corps projectile). Tête placée sous les bras à l'entrée dans l'eau.	Les talons au moins à 5 mètres du mur sans mouvement.
2	Coulée après le départ Conserver le plus de vitesse sous la surface de l'eau, par un maintien postural.	Limiter les résistances à l'avancement en position ventrale par une organisation posturale.	Déplacement sans action propulsive. Existence d'une immersion complète. Alignement du corps et des segments pendant la coulée.	
3	Déplacement en crawl avec respiration latérale Enchaîner en crawl des solutions de propulsion avec un échange ventilatoire adapté.	Coordonner des échanges ventilatoires avec des actions propulsives en crawl.	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	Virage culbute Changer de sens en un temps réduit en organisant une impulsion pour acquérir une plus grande vitesse.	Réaliser une demi rotation avant rapide pour passer à une position dorsale, suivie d'une poussée complète sur le mur.	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	Coulée dorsale la plus longue possible Obtenir, au terme de la poussée, une grande vitesse en immersion.	Limiter les résistances à l'avancement en position dorsale par une organisation posturale.	Déplacement dû uniquement à l'impulsion sur le mur. Alignement du tronc et des segments en immersion complète.	Une immersion jusqu'au passage des mains à 3 mètres du mur.
6	Retour en dos crawlé	Se déplacer sur le dos par des mouvements continus et alternés des bras et des jambes.	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.

# Water Polo

## Parcours avec 3 partenaires et 1 gardien

TACHE S	OBJECTIFS VISES	COMPÉTENCES «Être capable de,,>>	CRITÈRES OBSERVABLES	CRITÈRES DE RÉUSSITE
1	Lancer un ballon Envoyer le ballon à une main à un camarade immobile situé à 5 mètres.	Utiliser ses appuis pour lancer un ballon.	Le ballon est lancé à une main.	Le ballon arrive à portée de bras du partenaire.
2	Nager en crawl tête hors de l'eau Nager en crawl tête hors de l'eau sur 5 mètres vers le 1er 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	Changer de direction 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	Nager avec un ballon entre les bras Récupérer le ballon et nager en crawl jusqu'au 2ème 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 2ème partenaire.
5*	Changer de direction et tirer vite au but Contourner le 2ème 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	Reprendre un déplacement en crawl tête hors de l'eau après un tir Juste après le tir, nager vers le 3ème 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	Appeler et recevoir un ballon 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 est réceptionné en l'air ou rapidement récupéré s'il tombe dans l'eau.

8	Avancer en position offensive et tirer au but à une distance de 3 mètres	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
---	--	---	---	--

## **Nat. Synchro.**

**Préambule :** ce mini-ballet est constitué de l'enchaînement des 7 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 inférieur à 15m – arrêt excèsif durant l'exécution du parcours – appui sur le mur, au fond, ligne d'eau – une tâche non réalisée.**

**Validation du test : l'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre et dans la continuité.**

TACHE S	OBJECTIFS VISES	COMPETENCES <<Être capable de,,>>	CRITERES OBSERVABLES	CRITERES DE REUSSITE
1	Présentation hors de l'eau Se présenter aux spectateurs.	Se présenter librement sur la plage de départ, de manière non verbale.	Entrer en relation avec les spectateurs.	Présentation sur la plage d'une durée d'environ 10 secondes.
2	Entrée à l'eau Réaliser une entrée dans l'eau maîtrisée.	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.
Transiti on	Libre			
3	Rotation avant Réaliser une rotation complète, avant, corps groupé, rapide.	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 ( 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.
Transiti on	Libre			
4	Elever un bras le plus haut possible Élever son corps et dégager un bras verticalement au maxi de la hauteur pour s'exprimer avant de s'immerger.	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.	Elever le corps jusqu'à une hauteur proche de la taille pour sortir le bras réalisant un mouvement expressif.

Transition	Libre			
5	Lever une jambe le plus haut possible Elever une jambe le plus haut possible proche de la verticale et de l'extension depuis une position dorsale.	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			
6	Déplacement dorsal par la tête 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 mètres). Corps aligné à la surface, jambes serrées et tendues, mains proches des cuisses.
Transition	Libre			
7	Saluer	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)

## **Nage avec Palme**

**50 mètres : 25 mètres battements – 25 mètres ondulations en bi palmes**

**Chez les jeunes sujets, utiliser un tuba d'un diamètre de 18 mm.**

Validation du test : l'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre et dans la continuité et sans mouvement de bras.

TACHES	OBJECTIFS VISES	COMPETENCES «Être capable de,,>>	CRITERES OBSERVABLES	CRITERES DE REUSSITE
1	Départ plongé d'un plot de départ Réaliser une entrée rapide et lointaine avec une grande vitesse.	Coordonner dans un déséquilibre une impulsion vers l'avant pour entrer dans l'eau de façon organisée avec la plus grande vitesse possible.	Tête placée sous les bras à l'entrée dans l'eau. Alignement des segments. (corps projectile). Corps en extension complète.. Déplacement en immersion sans action propulsive.	La tuba ressort à la surface. R ressortir au moins à 7,5 m du mur avec battements. Vidage efficace

2	Coulée après le départ Conserver le plus de vitesse sous la surface de l'eau, par un maintien postural, puis maintenir sa vitesse par une reprise de nage.	Limiter les résistances à l'avancement en position ventrale par une organisation posturale.	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 alternatifs en fin de coulée.	
3	Déplacement en battements avec palmes et respiration avec un tuba Enchaîner des solutions de propulsion avec un échange ventilatoire adapté par l'intermédiaire d'un tuba frontal.	Coordonner des échanges ventilatoires avec des actions propulsives des membres inférieurs.	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.	Bras en position avant, nager en battements sans arrêt jusqu'au virage.
4	Virage culbute Changer de sens en un temps réduit en organisant une impulsion pour acquérir une plus grande vitesse.	Réaliser une demi rotation avant rapide pour passer à une position costale, suivie d'une poussée complète sur le mur.	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.	Réaliser une culbute suivie d'une poussée sur le mur. (b)
5	Coulée ventrale la plus longue possible 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.	Conserver le positionnement de la tête et l'alignement des bras dans le prolongement du tronc. Maitriser sa ventilation par la tenue d'une apnée et la dissociation buconasale par le vidage du tuba et des voies aériennes supérieures.	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 est correctement vidé.	Immersion jusqu'au passage du tuba à 7,5 mètres du mur, avec une reprise de nage en ondulations
6	Retour en ondulations avec les bras devant	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.	Bras en position avant, enchaîner la longueur en ondulations (arrivée sur le ventre).

# Plongeon

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

Validation du test : l'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre et dans la continuité.

TACHES		OBJECTIFS VISES	COMPÉTENCES <<Être capable de,,>>	CRITÈRES OBSERVABLES	CRITÈRES DE RÉUSSITE
Enchaînement	1	Présentation Effectuer une présentation de type gymnique.	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	Impulsion verticale sur place Effectuer 3 sauts avec extension de jambes et cercles de bras.	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	Rotation avant Effectuer une roulade avant par-dessus un obstacle.	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	Rotation longitudinale Effectuer un saut vertical avec vrille.	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 vrille. Maintien du gainage pendant le saut. Réception contrôlée.	Rotation de 180° avec une réception stabilisée en posture correcte.
5	Impulsion verticale Réaliser une chandelle avant groupée.	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 supérieurs des tibias sans croiser les bras.	Position groupée correcte. Absence de rotation et de déviation jusqu'à l'entrée	

			Entrée dans l'eau pieds-fesses à une distance d'environ 60 cm du bord.	dans l'eau à une distance d'environ 60 cm du bord.
6	Rotation avant	A partir d'une position accroupie au bord du bassin, bras verticaux tendus, lancer les bras pour amorcer une rotation groupée en rentrant la tête.	Rapidité du mouvement des bras. Tête rentrée. Position la plus groupée possible. Mains sur le tiers supérieur des tibias.	Réaliser une rotation très groupée.
	Réaliser une rotation avant.			
		Effectuer une demi rotation ou plus et entrer en position groupée dans l'eau.		
7	Entrée dans l'eau par la tête	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.	Bascule du corps vers l'avant. Glissée en profondeur jusqu'à l'extension complète du corps.	Tout le corps doit passer par le trou formé par les mains. Tête bloquée entre les bras.
	Réaliser un plongeon avant, départ assis ou accroupi.			
8	Rotation arrière	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.	Tête et corps en extension complète, regard vers l'arrière sur les mains. Bras collés contre les o	

# **PASS'COMPETITION**

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.

## **Natation Course**

### ***Réaliser un 100m 4 nages codifié en respectant le règlement et les compétences techniques :***

- 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.