ÉCOLE DENATATIONFRANÇAISE

Sommaire

- **Avant-propos** 13
- **L'École de Natation Française** 14
- **Le concept de l'ENF** 15
- **Préambule** 16
- **Les trois étapes de l'École de Natation Française** 18
- **Organisation générale d'une session de passage Tests ENF** 20
- **ENF1 - Sauv'nage** 22
- **Consignes particulières d'application pour l'ENF1 - Sauv'nage** 23
- **ENF2 - Pass'sports en natation course : le test** 24
- **ENF2 - Pass'sports en natation synchronisée : le test** 25
- **ENF2 - Pass'sports en water-polo : le test** 27
- **ENF2 - Pass'sports en plongeon : le test** 29
- **ENF2 - Pass'sports en nage avec palmes : le test** 31
- **ENF3 - Pass'compétition en natation course** 33
- **ENF3 - Pass'compétition en natation synchronisée** 36
- **ENF3 - Pass'compétition en water-polo (le parcours de tir)** 39
- **ENF3 - Pass'compétition en water-polo (le match)** 40
- **ENF3 - Pass'compétition en plongeon** 41
- **ENF3 - Pass'compétition en eau libre** 42

ANNEXES

- **Numéros d'attribution des Fédérations du Conseil Interfédéral des Activités Aquatiques** 43

Avant-propos

L'École de Natation Française 2013-2014 une ambition fédérale

Pour cette seconde saison de l'olympiade 2013-2016 qui nous conduira à Rio de Janeiro, la Fédération Française de Natation, sur proposition de la commission nationale des 0/6 ans - ENF que je préside, a souhaité renforcer le dispositif de l'École de Natation Française (ENF). Ce renforcement réside dans la mise en place d'un temps de formation pour tous les jeunes de notre fédération, privilégiant l'acquisition des habiletés motrices fondamentales et nécessaires à la pratique des cinq disciplines.

Au cours de ce moment de formation, le développement des habiletés motrices, issues et identifiées par les cinq disciplines, sera au cœur de nos préoccupations nationales, régionales, départementales et locales. Sur chaque territoire, nous devrons permettre à nos jeunes d'acquérir les habiletés motrices leur permettant de réussir les tests, en nous inscrivant dans une pédagogie de la réussite.

Deux nouveautés rentreront en vigueur à compter du 16 septembre 2013 :
- l'une concerne la validation du test de l'ENF2 - Pass'sports de l'eau ;
- l'autre l'accession au test de l'ENF3 - Pass'compétition.

Première nouveauté

Afin de donner du sens à la pratique de nos enfants et de valoriser la démarche d'excellence qui est celle de l'ENF, la Fédération Française de Natation et le Conseil Interfédéral des Activités Aquatiques (CIAA) ont voulu valoriser la réussite des enfants aux tests, sans cautionner la possibilité d'échouer à deux tests. C'est pourquoi, lors de l'assemblée plénière du CIAA en date du 16 mai 2013, la réussite au test ENF2 - Pass'sports de l'eau est désormais soumise à la préparation des cinq tests, mais à la présentation et à la validation d'un minimum de trois tests au choix.

Deuxième nouveauté

L'ambition de la FFN et du CIAA est de donner un temps suffisant pour permettre à chaque 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 transdisciplinaire des situations pédagogiques. Celles-ci permettront un enrichissement indispensable à l'adaptation permanente du nageur au milieu aquatique ainsi qu'aux situations qu'il sera amené à rencontrer dans sa future pratique et plus largement dans sa vie de sportif pratiquant des activités aquatiques (ENF2 - Pass'sports de l'eau).

C'est pourquoi en ce qui concerne les nageurs nés en 2005, 2006 et après, seuls les enfants nés en 2005 pour la saison 2013-2014 et titulaire du test ENF2 - Pass'sports de l'eau pourront s'engager au test de l'ENF3 – Pass'compétition. Les autres ne peuvent pas accéder à un test de l' ENF3 - Pass'compétition dans une discipline.

Les comités régionaux sont invités à accompagner les clubs et les départements dans l'organisation d'un programme d'animation à vocation pluridisciplinaire. La Fédération Française de Natation proposera, à partir de la rentrée 2013, les outils pédagogiques permettant à chaque comité régional d'accompagner les structures déconcentrées dans cette démarche de l'ENF renforcée.

La nouvelle équipe dirigeante et technique sera à votre disposition pour vous accompagner dans la mise en œuvre de l'École de Natation Française dans toutes nos structures locales.

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

Jean-Jacques CHORRIN

Président de la commission fédérale 0/6 ans - ENF

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 redonner à l'Ecole de Natation Française 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) placé sous l'autorité du CNOSF.

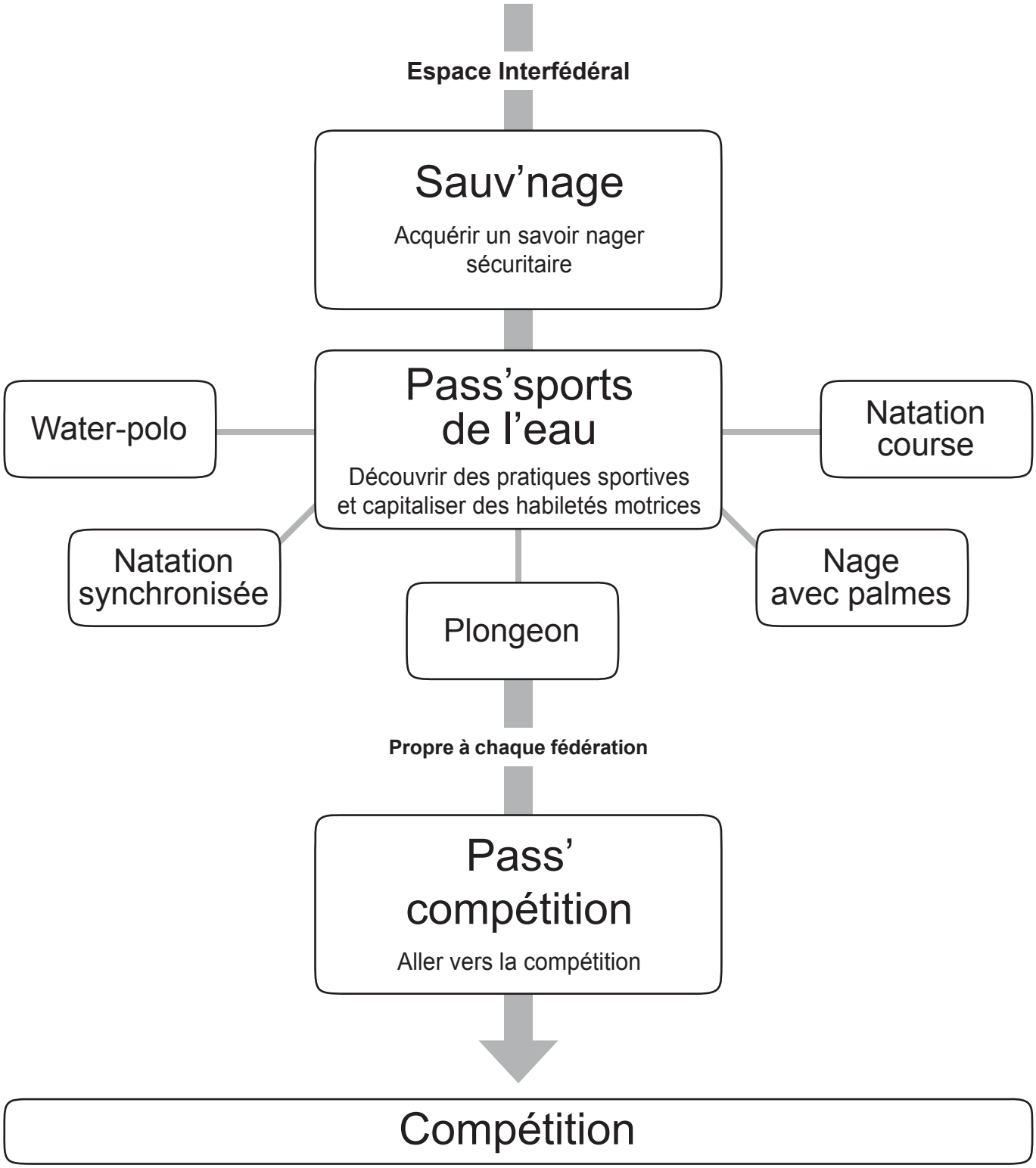
Partant du constat que des personnes déclarées comme sachant nager se noient et que chaque fédération ou institution a sa propre définition du savoir nager concernant les mêmes enfants, le CIAA a créé le test du Sauv'nage. Ce test est commun d'une institution à l'autre, il inclut des situations demandant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

La deuxième étape de formation du nageur 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 de l'enfant. La mémoire « procédurale » (celle des savoirs faire et des habiletés motrices) se développe dès les premières années de la vie.

La troisième étape permet au jeune pratiquant de valider l'assimilation de l'environnement dans lequel il va se confronter aux autres ainsi que les 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.

Concept de l'ENF



RÈGLEMENT ÉCOLE DE NATATION FRANÇAISE

PRÉAMBULE

Pour répondre aux enjeux de l'Ecole de Natation Française, nous devons former les nageurs. La Fédération entend par ce terme le développement des capacités motrices, physiques et artistiques… en donnant les moyens à chacun de développer des capacités d'adaptations propices à l'épanouissement des pratiquants et à l'évolution vers le plus haut niveau possible. C'est donc mettre en œuvre une démarche pédagogique pour acquérir les solutions motrices les plus efficaces et adaptées au pratiquant et permettre au Nageur de devenir « acteur » de sa progression.

L'école doit valoriser l'engagement de l'enfant dans une démarche qui tend vers l'excellence. La culture de l'excellence se construit dès le plus jeune âge. La confrontation de l'enfant aux différentes compétences définies dans les tests est un élément majeur structurant la construction du nageur.

Pour cela, un temps d'apprentissage est nécessaire pour permettre à l'enfant de se présenter au passage des tests en situation de réussite. Celle-ci étant une des clés de voûte de l'estime de soi et du désir de progresser. La réussite au test donne l'envie.

C'est pourquoi nos écoles de natation doivent s'emparer du dispositif ENF et adapter leur structuration pour placer nos jeunes enfants dans les meilleures conditions d'apprentissage.

L'ENF : un concept de formation

Ce programme est le socle commun d'apprentissage et de découverte de l'ensemble des disciplines de la Fédération. L'enfant qui entre dans nos structures doit pouvoir s'épanouir au travers de la richesse de nos activités. À un âge où la curiosité est exacerbée et où le besoin d'explorer s'imposent comme moyen essentiel d'éducation, il s'agit de donner à ces enfants les moyens de satisfaire leurs aspirations au sein de nos clubs.

Le concept de formation de l'ENF s'appuie sur la transversalité des pratiques, chaque discipline de la « Natation » apporte un des éléments essentiels à la construction du nageur. Le plus important est de mettre l'enfant en situation de transformer sa pratique. Ainsi, une formation bien conduite suppose que l'on ne brûle pas les étapes. Cela impose donc que chaque éducateur forme l'enfant pour qu'il soit en capacité de réussir tous les tests. Le « désir » et « l'envie » chez l'enfant sont les moteurs de ses activités. Il ne peut y avoir de construction d'un projet personnel ambitieux sans désir fort. Présenter un enfant à un test sans formation préalable et sans avoir vérifié ses capacités de réussir, c'est ignorer les préjudices que cela engendre auprès de ce jeune.

L'ENF n'est pas une règle mais un concept novateur de formation, ce n'est ni une compétition, ni un élément de statistique, mais bien le franchissement d'étapes qui valident des compétences développées par l'enfant.

L'enrichissement et le développement des habiletés motrices sont possibles grâce à l'utilisation des différentes activités de la Natation. C'est l'objet de la pluridisciplinarité. Par habiletés motrices, nous désignons le niveau de compétences acquis par un pratiquant pour atteindre un but.

Lorsque le pratiquant acquiert une habileté motrice, il n'apprend pas un mouvement mais une solution motrice. Cet apprentissage est possible par la confrontation à des tâches imposant des transformations profondes. Seuls les objectifs constitués de difficultés à résoudre modifient les comportements. Dans les tentatives ultérieures l'enfant révise, modifie et optimise les solutions motrices déjà trouvées.

L'acquisition d'habiletés motrices fondamentales s'avère nécessaire pour la pratique d'activités physiques et sportives. Un enfant n'ayant pas eu la chance de développer ses habiletés motrices fondamentales peut se heurter à des difficultés au moment de pratiquer une discipline faisant appel à des habiletés plus complexes.

NE PAS CONFONDRE : la *« pluridisciplinarité »* qui signifie l'étude d'un objet, d'une seule et même discipline par plusieurs disciplines à la fois, et la pratique *« multisports »* qui consiste à étudier plusieurs disciplines sportives. Une pratique multisports impliquerait de développer la logique interne de chaque discipline. Les tests proposés dans le cadre de l'ENF ne répondent pas à ces problématiques. Sans quoi le test water-polo consisterait à jouer un match, le test natation course serait une épreuve chronométrée, etc.

C'est pourquoi préparer uniquement les tests n'a aucun sens ! Nos écoles de natation doivent favoriser le développement des compétences et des habiletés évaluées dans les tests, en s'appuyant sur l'ensemble des disciplines. Les fondamentaux communs définis dans les tests de l'ENF sont les appuis, le gainage, l'étirement, la coordination, l'alignement, etc. Ce sont des compétences que nous pouvons aisément développer dans nos écoles sans pour autant bénéficier de moyens matériels, humains ou équipements supplémentaires.

2013 - 2014 : Une Ecole de Natation Française renforcée.

Au cours de cette olympiade de Rio de Janeiro 2013-2016, chaque nageur licencié au sein de la FFN et né en 2004, 2005 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 les saisons sportives, des enfants de moins de 9 ans. La validation du test ENF2 - Pass'sports de l'eau doit s'envisager par une succession d'étapes d'acquisition des habiletés motrices permettant de réussir les tests : pour cela il est recommandé de ne pas se présenter à plus d'un test à la fois.

ATTENTION : suite à l'Assemblée plénière du CIAA du jeudi 16 mai 2013, la réussite au test ENF2 - Pass'sports de l'eau est désormais soumise à la présentation et la validation, au minimum, de trois tests au choix.

L'accès au test de l'ENF3 – Pass'compétition ainsi qu'à la compétition est présenté ci après.

Pour les 2006, 2007 et après : l'Ecole de Natation Française

La Fédération ambitionne de 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. Celles-ci permettront un enrichissement indispensable à l'adaptation permanente du nageur au milieu aquatique et aux situations qu'il sera amené à rencontrer dans sa future pratique (ENF2 - Pass'sports de l'eau). Qui sait aujourd'hui comment s'y prendra un nageur pour conquérir un titre majeur dans l'avenir ?

Les comités régionaux sont invités 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 d'un programme 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.

Parallèlement, la Fédération proposera à partir de septembre 2013, des outils pédagogiques permettant à chaque comité régional d'accompagner les structures dans cette démarche de l'ENF renforcée.

Pour ces catégories d'âge le programme sportif est exclusivement bâti autour de l'Ecole de Natation Française. Ainsi nous nous donnons un temps de formation indispensable à la construction complexe du futur Nageur.

En résumé :

Les nageurs nés en 2006, 2007 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.

Seuls les nageurs nés en 2006, 2007 et après déjà titulaires du test de l'ENF3 Pass'compétition dans une discipline peuvent accéder à la compétition dans cette même discipline.

Pour les 2004 et 2005 : approche de la compétition

Les nageurs nés en 2004 et 2005 peuvent prendre part aux compétitions sous réserve d'être titulaires du test de l'ENF3 Pass'compétition dans la discipline concernée.

L'engagement aux épreuves du test ENF3 - Pass'compétition pour la saison 2013-2014 devient possible à compter du 16 septembre 2013 aux conditions suivantes :

- Je suis né (e) en 2005 ou 2004.
- Je suis titulaire du test ENF2 - Pass'sports de l'eau (au moins 3 disciplines).

Il ne sera pas possible de prendre part à une compétition officielle ou non (prise de temps) sans être titulaire du test ENF3 - Pass'compétition dans la discipline de son choix.

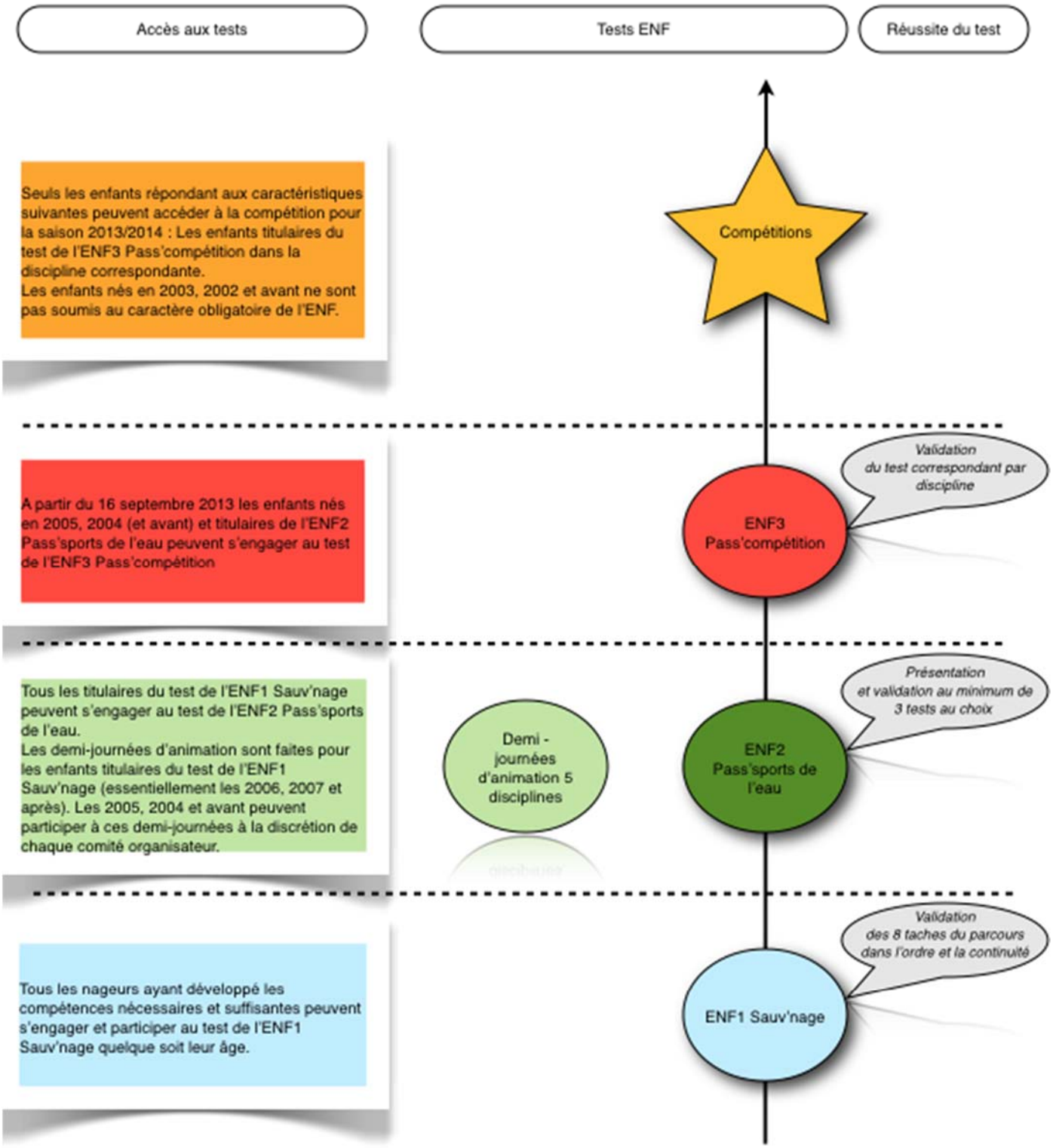
Pour les 2003, 2002 et avant : pas d'obligation ENF

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.

Le schéma ci dessous présente l'organisation de l'ENF pour la saison 2013/2014 :

RÈGLEMENT ÉCOLE DE NATATION FRANÇAISE



LES TROIS ÉTAPES DE L'ÉCOLE DE NATATION FRANÇAISE

■ **La première étape**, l' « ENF1 - 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. Ap- prendre à ne pas se contenter du minimum est une culture, une éducation qui favorise l'apprentissage de l'exigence.

■ **La deuxième étape,** l' « ENF2 - 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' « ENF3 - Pass'compétition », propre à chaque fédération. Cette troisième étape garantit à son titulaire la capacité de se confronter aux autres, connaissance de la règle, maîtrise de toutes les techniques lui permettant de se confronter à « armes égales ».

Il s'agit ici de ne pas confondre confrontation et performance. Cette dernière notion étant une expression intime de la personne. Le cahier des charges ENF remis aux clubs qui sollicitent l'agrément ENF fournit les éléments utiles pour garantir le bon dérou- lement de leurs actions, dans un cadre identique et conforme à l'esprit du concept. 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.

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 au principe de l'ENF.

Les conditions :
- avoir renseigné et signé le formulaire de demande d'agrément et l'avoir envoyé à la fédération via le comité régional ;
- être à jour de l'affiliation ;
- s'engager à avoir au moins une personne titulaire de la qualification 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 sont respectées.

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 qualification, les évaluateurs ENF et les assistants évaluateurs ENF ont obligatoirement suivi les forma- tions correspondantes. Les candidats doivent être licenciés à la Fédération Française de Natation.

■ **Profil des assistants évaluateurs ENF**

Toute personne licenciée, sans qualification minimum requise, qui souhaite, sous la responsabilité d'un évaluateur, par- ticiper 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 mission d'éducateur de la « Natation », titulaires d'un diplôme fédéral FFN corres- pondant (BF1 pour l'ENF1, BF2 pour l'ENF2) ou titulaires d'un diplôme professionnel délivré par l'État.
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 dispo- sitif 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 mission d'enseignement de la « Natation », titulaires du brevet fédéral 3 ou titu- laires d'un diplôme professionnel délivré par l'État.
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 pour les autres disciplines.

Les sessions de formations ENF1 et ENF2 font l'objet de formations distinctes.
Hormis les officiels, les candidats aux qualifications ENF2 et ENF3 doivent posséder la certification sous-jacente et avoir participé à deux sessions de passage de tests ENF au moins pour postuler.
Les officiels évaluateurs ENF3 ne peuvent évaluer que l'ENF3 - Pass'compétition de la discipline concernée par leur certification ENF3.

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 (cf. annexe) par l'organisme de formation.

Le Comité régional de natation ou l'École Régionale de Formation des Activités de la Natation (ERFAN) du lieu de formation enregistre les résultats de la formation sur le 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.

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

1 - Conditions d'organisation pour la FFN

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

  Information : l'ENF1 - Sauv'nage est admis par le Conseil Interfédéral des Sports Nautiques comme un test de « savoir nager » suffisant pour pratiquer les activités du nautisme. De même, le test de l'ENF1 - Sauv'Nage est reconnu par l'arrêté du 25 avril 2012 (NOR MENV1221832A) pour pratiquer les activités aquatiques et nautiques.

- L'organisation 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 formation d'évaluateur ENF2. Le passage de test se déroule sous la responsabilité et en la présence d'un représentant du Comité départemental ou régional de la FFN, lui-même titulaire de l'évaluateur ENF2.

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

2 - Modalités d'organisation 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 le 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 du test au cours d'une même session.
- Une session peut comporter un seul des cinq tests.
- Il n'est pas fixé de limite de validité.
- 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 accessibles uniquement pour les nageurs nés en 2005 et avant.

Chaque discipline possède son test et valide :

- les aptitudes sportives minimales pour se confronter aux autres ;
- la connaissance des aspects réglementaires ;
- la connaissance 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.

2.4. La certification

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 est validée. L'organisateur en fixe les modalités de délivrance. Il n'est pas fixé de durée de validité d'un test.

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

Par convention, le Conseil Interfédéral des Activités Aquatiques est propriétaire de tous les droits d'exploitation de l'ENF et, conformément aux articles 17-III et 18.1 de la Loi sur le sport, des images, logos et emblèmes de l'École de Natation Française.

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

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

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

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
Sans lunettes

Tâches	Application pour l'ensemble des publics	Application FFH
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	

ENF2 - 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	■ **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 (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 5 m 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 (b)	Déplacement sans action propulsive Existence d'une immersion complète Alignement du corps et des segments pendant la coulée	
3	■ **Déplacement en crawl, respiration latérale** Enchaîner en crawl des solutions de propulsion avec un échange ventilatoire adapté	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	■ **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 (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	■ **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 (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	■ **Retour crawlé** Se déplacer en dos crawlé	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.

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 15 m.
- 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	■ **Présentation hors de l'eau** Se présenter aux spectateurs	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	■ **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
	Transition 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 (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	■ **Élever un bras le plus haut possible** Élever son corps et dégager un bras verticalement au maximum 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	Élever 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** Élever 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			

Tâches	Objectifs visés	Compétences « Être capable de… »	Critères observables	Critères de réussite
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 m) Corps aligné à la surface, jambes serrées et tendues, mains proches des cuisses
	Transition libre			
7	■ **Saluer** 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.

ENF2 - 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	■ **Lancer un ballon** Envoyer le ballon à une main à un camarade immobile situé à 5 m	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 m 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	■ **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 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	■ **Changer de direction et tirer vite au but** 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	■ **Reprendre un déplacement en crawl tête hors de l'eau après un tir** Juste après le tir, nager vers le troisième partenaire et le contourner	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 (b) est réceptionné en l'air ou rapidement récupéré s'il tombe dans l'eau

Tâches	Objectifs visés	Compétences « Être capable de… »	Critères observables	Critères de réussite
8	■ **Avancer en position offensive et tirer au but à une distance de 3 m** 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.

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, …).

TACHES		OBJECTIFS VISES	COMPETENCES "Etre capable de ..."	CRITERES OBSERVABLES	CRITERES DE REUSSITE
Enchainement	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.
Enchainement	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.	Elévation et gainage du corps. Coordination bras/jambes. Maintien de l'équilibre.	Succession de 3 impulsions enchaînées avec coordination des bras. Réceptions sur place.
Enchainement	3	Rotation avant **Effectuer une roulade avant par-dessus un obstacle. (a)**	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.
Enchainement	4	Rotation longitudinale **Effectuer un saut vertical avec ½ 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 ½ 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 supérieur des tibias sans croiser les bras. Entrée dans l'eau pieds-fesses à une distance d'environ 60 cm du bord.	Position groupée correcte. Absence de rotation et de déviation jusqu'à l'entrée dans l'eau à une distance d'environ 60 cm du bord.
6		Rotation avant **Réaliser une 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	Réaliser une rotation très groupée.

		Effectuer une demi-rotation ou plus et entrer en position groupée dans l'eau.	supérieur des tibias.	
7	Entrée dans l'eau par la tête **Réaliser un plongeon avant, départ assis ou accroupi.**	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.
8	Rotation arrière **Réaliser un dauphin 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 compléte, regard vers l'arrière sur les mains. Bras collés contre les oreilles.	Corps et bras en extension complète. Tête vers l'arrière. Le corps doit décrire un cercle en arrière sous l'eau.

Tâches	Objectifs visés	Compétences « Être capable de… »	Critères observables	Critères de réussite
7	■ **Entrée dans l'eau par la tête** Réaliser un plongeon avant, départ assis ou accroupi	À 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
8	■ **Rotation arrière** Réaliser un dauphin arrière	À 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 oreilles	Corps et bras en extension complète Tête vers l'arrière Le corps doit décrire un cercle en arrière sous l'eau

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

ENF2 - PASS'SPORTS DE L'EAU - TEST NAGE AVEC 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 d'un diamètre de 18 mm.

Tâches	Objectifs visés	Compétences « Être capable de… »	Critères observables	Critères de réussite
1	■ **Départ plongé d'un plot de départ (a)** 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 (respect du corps projectile) Corps en extension complète Déplacement en immersion sans action propulsive	Le tuba ressort à la surface Ressortir au moins à 7,5 m du mur avec battements de jambes Vidage efficace du tuba
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 continus, alternés, 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 (b)	Déclenchement de la rotation avant par une bascule de la tête et groupé rapide du corps	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 Maîtriser sa ventilation par la tenue d'une apnée et la dissociation bucco-nasale 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

Tâches	Objectifs visés	Compétences « Être capable de… »	Critères observables	Critères de réussite
6	■ Retour en ondulations avec les bras devant 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.

ENF3 - 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 chronométreur.

Tâches	Objectifs visés	Compétences « Être capable de… »	Critères observables « Faire ou de tendre vers »	Critères de réussite « réaliser le minimum exigé »
1	■ **L'environnement de compétition** 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 chronométreur 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	■ **Le départ plongé** 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

Tâches	Objectifs visés	Compétences « Être capable de… »	Critères observables « Faire ou de tendre vers »	Critères de réussite « réaliser le minimum exigé »
3	■ **Le papillon** Parcourir 25 m 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
4	■ **Le virage papillon / dos** Effectuer un virage en enchaînant la nage papillon avec le dos	Enchaîner le passage du papillon au dos en respectant la réglementation du virage	Après avoir touché le mur à deux mains, le nageur se positionne rapidement sur le dos Le corps gainé et aligné sur son axe de déplacement Il cherche à aller le plus loin et le plus vite possible sous l'eau en position dorsale Il entretient sa vitesse de déplacement jusqu'à sa reprise de nage	Le nageur touche le mur à deux mains simultanément en position ventrale et repart en position dorsale La sortie de coulée s'effectue au plus tard avant la ligne des 15 m au passage de la tête
5	■ **Le dos crawlé** Parcourir 25 m en dos crawlé	Nager 25 m en dos crawlé selon un niveau d'organisation minimale à maîtriser	La tête est fixée sur l'axe de déplacement Les actions de bras sont continues, les retours aériens rapides, les bras relâchés sont projetés vers le point d'entrée dans l'eau	Le nageur effectue le 25 m en dos crawlé Le nageur est en position dorsale Le mouvement de roulis du corps reste inférieur à 90° par rapport à l'horizontale Pendant tout le parcours, les actions de bras sont alternées et continues, avec un retour aérien Le mouvement de jambes est alternatif
6	■ **Le virage dos / brasse** Effectuer un virage en enchaînant la nage dos avec la brasse	Enchaîner le passage du dos à la brasse en respectant la réglementation du virage	Après avoir touché le mur, le nageur se repousse rapidement du mur sur le ventre Il effectue une coulée pour aller le plus loin et le plus vite possible sous l'eau Il entretient sa vitesse par une action de bras qui se prolonge jusqu'aux cuisses, suivie d'une action de jambes Pendant toute cette action, le corps du nageur reste profilé	Le nageur touche le mur sur le dos et repart en position ventrale Le nageur effectue une coulée suivie d'une action de bras et de jambes en immersion 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

Tâches	Objectifs visés	Compétences « Être capable de… »	Critères observables « Faire ou de tendre vers »	Critères de réussite « réaliser le minimum exigé »
7	■ **La brasse** Parcourir 25 m en brasse	Nager 25 m en brasse en respectant la réglementation de la nage en brasse	L'engagement de la tête dans le sens du déplacement et la recherche d'un corps profilé favorise l'entretien de la vitesse L'action de jambes se termine lorsque les membres inférieurs sont joints	Le nageur effectue 25 m en brasse Les mouvements de bras sont simultanés sans dépasser la ligne des hanches Les coudes sont dans l'eau La tête coupe la surface de l'eau lors de chaque cycle de nage Les mouvements de jambes sont simultanés et dans le même plan horizontal Les pointes de pieds sont orientées vers l'extérieur
8	■ **Le virage brasse / crawl** Effectuer un virage en enchaînant la nage brasse avec le crawl	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	■ **Le crawl** Parcourir 25 m en crawl	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	■ **L'arrivée et le chrono** Rester concentré jusqu'à la touche du mur Prendre connaissance de sa performance	De 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 chronométreur 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 chronométreur

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.

ENF3 - 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	■ **Présentation hors de l'eau** 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	■ **Entrée dans l'eau** 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	■ **Rotation longitudinale** 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	■ **Rotation arrière** 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

Tâches	Objectifs visés	Compétences « Être capable de… »	Critères observables	Critères de réussite
Transition libre				
5	■ **Élever le corps pour sortir au moins un bras** Élever son corps et dégager un ou deux bras verticalement au maximum de la hauteur pour s'exprimer avant de s'immerger	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	■ **Se déplacer avec mouvement expressif** Se déplacer en rétropédalage (d), épaules hors de l'eau avec mouvement expressif (c)	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	■ **Lever la jambe gauche le plus haut possible** 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	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 plié 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	■ Lever la jambe droite **le plus haut possible** 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	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 plié 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	■ **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 de godille	Corps gainé aligné en surface Membres supérieurs immergés, mains proches des cuisses Jambes serrées et tendues Distance d'environ 5 m	Se déplacer sur le dos par la tête Corps aligné à la surface, jambes serrées et tendues, mains proches des cuisses

Tâches	Objectifs visés	Compétences « Être capable de… »	Critères observables	Critères de réussite
Transition libre				
10	■ **Se renverser vers la verticale (découvrir la verticale)** S'immerger à partir d'une position corps carpé ou corps cambré ou corps groupé pour aller en position « verticale » tête en bas	Passer du plan horizontal au plan vertical à partir de la surface Découvrir le renversement et la verticale tête en bas	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	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
Transition libre				
11	■ **Saluer** Conclure le 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, pendant environ 2 sec.	Salut d'un bras en se stabilisant, avec au moins une épaule 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.
(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.

ENF3 - 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
Test individuel de 5 tirs en crise de temps			
Réaliser et réussir un parcours de tirs en crise de temps 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 2 m Chaque but marqué au-delà des deux obligatoires donne une bonification de temps de 3 secondes	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 45 secondes

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

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

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	■ **S'approprier l'environnement de la compétition et respecter les procédures**	Suivre le protocole de déroulement d'un match	Le joueur suit le protocole habituel de déroulement d'un match	S'équipe seul S'échauffe avec son équipe Participe à la présentation des équipes Salue ses adversaires avant et après le match Range son matériel
2. L'esprit du jeu	■ **Garder une attitude compatible avec la pratique compétitive**	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	■ **Connaître et observer les règles du jeu**	Jouer selon les règles	Le joueur connaît et observe les règles du jeu	Comprend et applique les décisions des arbitres Se positionne pour l'engagement Effectue un changement
4. Le jeu de défense	■ **Savoir jouer comme défenseur**	Manifester les intentions et maîtriser les comportements de base du défenseur	Le joueur s'est identifié défenseur dès la perte du ballon par son équipe 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	Deux des comportements défensifs au moins sont repérés dans le jeu en défense
5. Le jeu d'attaque	■ **Savoir jouer comme attaquant**	Manifester les intentions et maîtriser les comportements de base du défenseur	Le joueur s'est identifié attaquant dès la récupération du ballon par son équipe 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	Deux des comportements offensifs au moins sont repérés dans le jeu en attaque

ENF3 - 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	■ **Entrée dans l'eau avant** Entrée dans l'eau en avant (010B)	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	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	Entrer dans l'eau proche de la verticale Sans éclaboussure Les jambes sont serrées et les pointes de pieds en extension
2	■ **Entrée dans l'eau arrière** Entrée dans l'eau arrière (020A)	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	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	Être gainé et aligné Entrer dans l'eau proche de la verticale Les jambes sont serrées et les pointes de pieds en extension
3	■ **Chandelle avant** Réaliser une chandelle avant droite (100A)	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	Efficacité du cercle de bras Hauteur de l'impulsion Équilibre et gainage de tout le corps Distance du tremplin (entre 50 cm minimum et 1 m maximum)	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
4	■ **Chandelle arrière** Réaliser une chandelle arrière droite (200A)	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	Efficacité du cercle de bras Hauteur de l'impulsion Équilibre et gainage de tout le corps Distance du tremplin (entre 50 cm minimum et 1 m maximum)	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
5	■ **Plongeon avant groupé** Réaliser un plongeon avant groupé (101C)	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	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	Coordonner l'impulsion la position groupée et le temps d'ouverture Entrer dans l'eau proche de la verticale

ENF3 - PASS'COMPÉTITION - EAU LIBRE

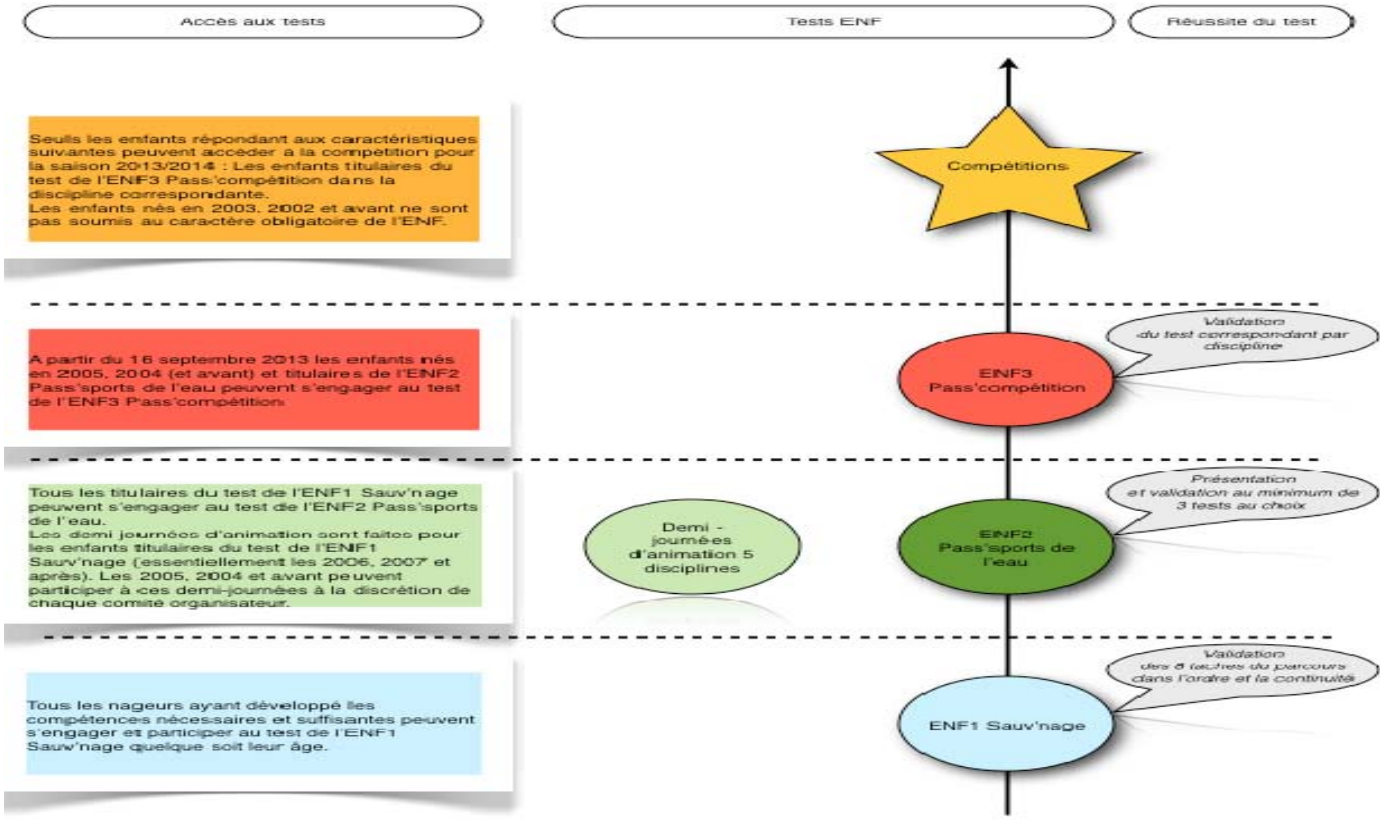
Validation du test

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	■ **Avant Course** 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	■ **Course** Réaliser un parcours de 500 m	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'élancer
		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	■ **Après course** 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


Accès aux tests
Tests ENF
Réussite du test
Seuls les enfants répondant aux caractéristiques suivantes peuvent accéder à la compétition pour la saison 2013/2014 : Les enfants titulaires du test de l'ENF3 Pass'compétition dans la discipline correspondante.
Les enfants nés en 2003, 2002 et avant ne sont pas soumis au caractère obligatoire de l'ENF.
Compétitions
A partir du 16 septembre 2013 les enfants nés en 2005, 2004 (et avant) et titulaires de l'ENF2 Pass'sports de l'eau peuvent s'engager au test de l'ENF3 Pass'compétition.
Validation du test correspondant par discipline
ENF3 Pass'compétition
Tous les titulaires du test de l'ENF1 Sauv'nage peuvent s'engager au test de l'ENF2 Pass'sports de l'eau.
Les demi journées d'animation sont faites pour les enfants titulaires du test de l'ENF1 Sauv'nage (essentiellement les 2006, 2007 et après). Les 2005, 2004 et avant peuvent participer à ces demi-journées à la discrétion de chaque comité organisateur.
Demi - journées d'animation 5 disciplines
Présentation et validation au minimum de 3 tests au choix
ENF2 Pass'sports de l'eau
Tous les nageurs ayant développé les compétences nécessaires et suffisantes peuvent s'engager et participer au test de l'ENF1 Sauv'nage quelque soit leur âge.
Validation des 6 tests du parcours dans l'ordre et la continuité
ENF1 Sauv'nage

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 Sportifs et Artistiques de la Défense	FCSAD
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	FNMNS
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
00	Collectivités	/