



## Les groupes ENF1 et ENF2-3 au CSN



*Rappel : Au CSNG, nous regroupons les groupes ENF2-3 au moment de l'inscription.*

*Les enfants sont répartis ensuite dans les lignes d'eau selon leurs acquis.*

*Le calendrier pédagogique prévoit la préparation des niveaux ENF parallèlement aux codes des 4 nages visant ainsi à une formation complète des nageurs*

*Toutes les sessions ENF sont déclarées au Comité Départemental des Yvelines de Natation CDY)*

*Les sessions ENF1 sont organisées dans les clubs*

*Les sessions ENF2 sont organisées dans les poules géographiques du CDY*

*Les sessions ENF3 sont organisées par le CDY*

### **Le groupe ENF 1, première étape de l'Ecole de Natation Française**

Au CSNG, ce groupe rassemble dans le petit bain et dans le grand bain les enfants ne sachant pas nager ou ayant déjà commencé à apprendre. Tous découvrent comment ils flottent, ils apprennent à se déplacer dans l'eau, comment respirer et souffler, plonger....

Le test « sauv'nage » savoir sécuritaire, c'est être capable, sur un parcours de 50m de :

- Sauter du bord, réaliser un équilibre ventral et dorsal
- Enchaîner une succession de déplacements sur le ventre et sur le dos (15 à 20m) et d'immersions
- Aller chercher un objet en profondeur (1,80m)

**LE GROUPE ENF 2** : c'est la 2<sup>e</sup> étape de l'Ecole de Natation Française, et au CSNG, il rassemble dans le grand bain, les enfants sachant nager. Tous ont réussi ou sont de niveau Sauv'nage.

La préparation du test « Pass Sports de l'Eau » c'est : Découvrir les pratiques sportives natation course, natation synchronisée, Plongeon, water polo et nage avec palmes avec pour le jour du test, une présentation et évaluation d'enchaînements dans 3 disciplines au minimum :

Exemple natation course : 25 m crawl + 25 m dos crawlé

Exemple natation synchro : mini ballet composé d'un enchaînement de 7 exercices

Exemple water polo : parcours avec ballon entre 3 partenaires et tir devant un gardien

Exemple plongeon : présentation – sauts –roulade –vrille – chandelle- plongeon accroupi

Exemple nage avec palmes : 25 m battements – 25 m ondulations avec bi palmes et tuba, virage culbute

Cette étape ENF2 est gérée par le comité départemental des Yvelines de Natation

**Groupe ENF3** : Dernière étape de l'Ecole de Natation Française, le pass'compétition est la dernière étape du parcours de formation. Le test consiste à réaliser un 100 mètres 4 nages (papillon, dos, brasse et crawl). Il n'y a pas d'exigence de temps mais différents points sont évalués :

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.