



**Je suis né(e)  
en 2003, 2004 ou 2005**



**Je peux aller dans les groupes suivants  
de l'ÉCOLE DE NATATION FRANCAISE (E.N.F) :**

### **E.N.F 3**

<b>Entraînements :</b>	2 entraînements d' 1h30 par semaine.
<b>Minimum requis :</b>	<b>Pass' sport natation course</b> Plongeon, Maîtrise des coulées ventrale et dorsale, Savoir nager 25 mètres en dos et 25 mètres en crawl, Virage avec une culbute.
<b>Descriptif :</b>	Maîtrise des techniques des 4 nages et des règlements. Développement de l'endurance.
<b>Objectifs :</b>	<b>Tests ENF du Pass'sports de l'eau</b> Test ENF du Pass'compétition (100m 4Nages).
<b>Devoirs :</b>	Présence régulière aux entraînements. Participation aux journées de tests et compétitions obligatoire. Possibilité de participation à un stage à l'extérieur de quelques jours

### **E.N.F 2**

<b>Entraînements :</b>	2 entraînements par semaine d' 1 heure 30.
<b>Minimum requis :</b>	Sauv'nage Maîtrise du plongeon, Nager sur le dos et le ventre, Maîtrise de l'immersion en eau profonde.
<b>Descriptif :</b>	Corps projectile, respirant, les techniques de nage, plongeon, culbute
<b>Objectifs :</b>	Tests ENF du pass sports de l'eau natation course
<b>Devoirs :</b>	Présence régulière aux entraînements. Participation aux journées de tests et compétitions.

### **E.N.F 1**

<b>Séances :</b>	2 séances d' 1h par semaine.
<b>Minimum requis :</b>	Sauter du plot et réaliser 10 m sur le ventre puis 10m sur le dos sans aide matériel. Ramasser un objet en grande profondeur avec l'aide d'une perche. Maintenir pendant 5 secondes une "flèche" ventrale
<b>Objectifs :</b>	Sauv 'nage

