

Voici un résumé des 3 Tests de l'ENF, mis en place à l'école de 4 nage du SAM Natation... Je commence par le second, le « Pass'Sports de l'Eau » qui est de loin le plus compliqué. Je poursuis par le premier, le « Sauv'Nage » qui devrait très vite être à la portée de tous ceux qui entrent à l'école de 4 nages et je conclus par le troisième, le « Pass'Compétition », qui représente l'objectif final de l'école de 4 Nages. La réussite de l'ensemble de ces trois tests permet le passage au groupe « Compétition » du SAM-Natation...

Les 5 tests du Pass'Sports de l'eau

I Natation Course

1. Plonger puis effectuer une coulée ventrale
2. Nager un 25 crawl en respiration alternée tout les 3 temps
3. Effectuer un virage culbute
4. Nager un 25 dos crawlé

II Plongeon

1. Faire une présentation de type gymnique (les 4 premiers points sont à réaliser hors de l'eau)
2. Effectuer trois sauts verticaux avec extensions de jambes et cercles de bras
3. Effectuer une roulade avant par dessus un obstacle
4. Effectuer un saut vertical avec vrille
5. Entrer dans l'eau en réalisant une impulsion verticale suivie d'une bombe
6. Effectuer une rotation avant départ accroupi (demi saut-périlleux)
7. Réaliser un plongeon avant départ accroupi ou assis
8. Départ dans l'eau, accroché à la barre de départ dos : effectuer une rotation arrière

III Natation Synchronisée

1. Présentation par un salut hors de l'eau
2. Entrée libre dans l'eau (mais pas de départ plongé)
3. Réaliser une rotation avant
4. Elever un bras le plus haut possible
5. Elever une jambe le plus haut possible
6. Se déplacer en position dorsale par la tête
7. Saluer

IV Nage avec palmes

1. Départ plongé et coulée ventrale de 7,5 mètres mini (reprise de nage : battements de jambes)
2. Bras en avant, battre des pieds sur 25 mètres
3. Virage culbute
4. Coulée ventrale d'au moins 7,5 mètres (reprise de nage en ondulations)
5. Retour en ondulations bras devant (25 mètres)

V Water Polo

1. Envoyer un ballon à une main vers un camarade situé à 5 mètres
2. Nager vers son camarade en crawl tête hors de l'eau
3. Faire le tour du partenaire
4. Récupérer le ballon et nager en crawl vers un second partenaire
5. Contourner le second partenaire et effectuer un tir cadré
6. Nager vers un troisième partenaire et le contourner
7. Faire un appel de balle et recevoir le ballon dans la main
8. Se déplacer vers le but et effectuer un tir cadré à 3 mètres des caisses

Le test du Sauv'Nage

1. Sauter dans l'eau et faire une remontée passive
2. Effectuer un équilibre ventral
3. Passer dans un cerceau et rester dedans en position verticale durant 5 secondes
4. Se déplacer 15 mètres sur le ventre
5. Passer sous une ligne d'eau
6. Effectuer un équilibre dorsal
7. Se déplacer 15 mètres sur le dos
8. Aller chercher un objet immergé à 1m50

Le test du Pass'Compétition

1. Se rendre à la chambre d'appel
2. Rester attentif jusqu'à l'appel de son nom
3. Prendre sa fiche d'engagement
4. Se rendre à la ligne d'eau indiquée et donner sa fiche au chronométreur
5. Etre à l'écoute du Starter, respecter et connaître la procédure de départ
6. Effectuer un 100 mètres 4 nages dans les règles de l'art (techniques de virages comprises)
7. Demander son temps au chronométreur
8. Sortir par l'échelle