

L'Ecole de Natation Française

E.N.F

L' ENF, un concept autour de :

- 1^{ère} étape :

Le sauv'nage : acquérir des compétences minimales permettant d'assurer sa propre sécurité dans l'eau.

- 2^{ème} étape :

Le pass'sports de l'eau : découvrir cinq disciplines sportives de la natation à l'origine d'une construction plus élaborée du nageur.

- 3^{ème} étape :

Le pass'compétition : s'orienter vers les pratiques compétitives dans la discipline de son choix, en acquérant les savoir faire techniques pour y accéder.

Concept de l'ENF



1^{ère} étape : **Le sauv'nage**

- <https://www.youtube.com/watch?v=WgujVQ6ovmc>

2^{ème} étape : **Le Pass'sports de l'eau**

Ici au CNBM :

Nous proposons 3 disciplines sur les 5 existantes à la Fédération Française de Natation.

- Plongeon
- Natation Synchronisée
- Natation Course

**Pour valider ce pass'sports de l'eau,
votre enfant doit obtenir les 3.**

Le pass'sports de l'eau

Plongeon

- https://www.youtube.com/watch?v=aGuD_kJY00U

Le pass'sports de l'eau

Natation Synchronisée

- <https://www.youtube.com/watch?v=tn0dLIX3MbQ>

Le pass'sports de l'eau

Natation Course

- <https://www.youtube.com/watch?v=GuGAIU4HrYk>

3^{ème} étape : **Le Pass'compétition**

- **Au CNBM, nous avons 3 disciplines :**

1/ Natation course

2/ Natation synchronisée

3/ Water-Polo

Le pass'compétition

Natation course

- <https://www.youtube.com/watch?v=fbWuMunogz0>

Où se passent les différentes épreuves?

- 1. Le sauv'nage** se passe sur un créneau horaire habituel de votre enfant, à Béziers ou à Servian, pour le premier essai. Les autres essais se passeront un soir dans la semaine au cours de la saison.
- 2. Le pass'sport** de l'eau se passe sur un ou plusieurs dimanches après-midi ou un mercredi, à la piscine de Béziers ou Servian.
- 3. Le pass'compétition** se passe un dimanche pendant une compétition de natation, dans le département.

Les dates

- Les dates vous seront communiquées :
15 jours à 3 semaines avant le test par mail.
- Ainsi que oralement à vos enfants.

**Merci de votre participation
et de votre attention.**

ROUGET Aurélie