

L'ENF c'est L'École de Natation Française.

Les jeunes nageurs doivent passer différentes évaluation afin de passer dans la catégorie suivante.

L'école de natation française (ENF)

L'ENF est un programme de formation des nageurs mis en place par différentes fédérations dont la fédération française de natation (FFN), réunies au sein du Conseil Interfédéral des Activités Aquatiques.

Ce programme s'articule autour de trois étapes dans lesquelles l'enfant développe des compétences variées.

- Le sauv'nage
- Le pass'sports de l'eau
- Le pass'compétition

Chacune de ces étapes est validée par un test dont la réussite est indispensable pour pouvoir passer à l'étape suivante. Les enfants nés à partir de 2004 devront avoir validés toutes ces épreuves pour pouvoir participer ensuite aux compétitions du programme fédéral officiel. Cet article présente les différents tests de ce programme.

Le sauv'nage

Ce test se présente sous la forme d'un parcours qui permet d'évaluer différentes compétences permettant d'assurer sa propre sécurité dans l'eau. Il peut être admis comme test de sécurité pour la pratique des activités nautiques.

Le parcours est effectué en grande profondeur sans reprise d'appui et sans lunettes. En voici le déroulement :

- Sauter dans l'eau et se laisser remonter passivement
- S'immobiliser en position ventrale (étoile de mer) pendant 5 secondes
- Nager jusqu'à un cerceau posé sur l'eau et y rentrer
- Rester en position verticale pendant 5 secondes à l'intérieur du cerceau
- Alternier sur une distance de 15 à 20 mètres, un déplacement ventral et le passage sous des obstacles (3 à 4) disposés le long du parcours
- S'immobiliser pendant 5 secondes sur le dos
- Nager sur le dos entre 15 et 20 mètres
- Aller chercher un objet situé à environ 1,8m de profondeur et le remonter à la surface.

Le pass'sports de l'eau

C'est une découverte de différentes disciplines aquatiques : le plongeon, le water-polo, la natation synchronisée, la nage avec palmes et la natation sportive. Un test est proposé dans chacune de ces disciplines, valider le pass'sport de l'eau suppose d'en avoir réussi au moins trois.

[La natation sportive](#)

[Le water polo](#)

[La nage avec palmes](#)

[La natation synchronisée](#)

[Le plongeon](#)

Le pass'compétition

Le pass'compétition est la dernière étape du parcours de formation. A la différence des étapes précédentes, ce test est spécifique à une discipline, chaque sport a son propre pass'compétition.

En natation, 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 :

- la connaissance de l'[environnement de la compétition](#) : présentation à la chambre d'appel, respect de la procédure de départ, etc.
- 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.