



TEST ECOLE DE NATATION & GROUPES LOISIRS

ANNEMASSE NATATION Saison 2020/2021

ENF 1 : (2014-2015) : 8max/groupe

- Ne pas avoir peur du grand bassin
- Sauter dans le grand bain et rejoindre le bord sans matériel
- M'immerger entièrement sans appui au bord
- Parcourir environ 10 m en déplacement ventral avec immersion du visage
- Parcourir environ 10 m en déplacement dorsal

ENF 2 : (2013-2014) : 10max/groupe

- Sauter ou plonger en grande profondeur
- Me déplacer sur 25 m ventral et 25 m dorsal
- Explorer la profondeur sans aide

ENF 3 : (2012-2013) : *avec le passeport de l'eau validé* 12max/groupe

- Me déplacer sur 25 m en crawl avec expiration et immersion tête
- Me déplacer sur 25 m en dos crawlé
- Plonger bras et tête en premier (pas trop exigeant sur la qualité du plongeon)
- Recherche en grande profondeur

Loisirs jeunes (2009 à 2011) :

- 25 m crawl avec respiration latérale sans arrêt
- 25 m dos
- 25 m brasse coordonnée
- Exploration de la profondeur
- Motivation pour la pratique sportive

Loisir Ado (2006 à 2008) :

- 25 m crawl avec respiration correcte
- 25 m dos
- 25 m brasse
- Qualité d'écoute et d'attention exigée

Loisir Lycée (2003 à 2005) :

- 50 m crawl
- 50 m dos
- 50 m brasse
- 25 m papillon

Adulte Perf & Maître :

- Se présenter pour un essai lors d'un entraînement



TEST CLUB – GROUPE COMPETITION

ANNEMASSE NATATION Saison 2020/2021

Test groupe Avenir B (2010 garçons / 2011 filles et après) mini 2x par semaine

- Entrer dans l'eau par un plongeon,
- Parcourir 25 m crawl, 25 m dos, 25 m brasse
- Bonne écoute et attention

Test groupe Avenir A (2010 garçons / 2011 filles et après) mini 2 à 3x par semaine

- Réaliser un 100 m 4 nages départ plongé.
- Remarque : bonne qualité d'écoute attendue.

Test groupe Jeune A et B (garçons 2007-2008-2009 / filles 2008-2009-2010) Jeune A mini 3 à 4x + 2 PPG / Jeune B 2 à 3x mini + 1 PPG

- Pour Jeune A : réaliser un 200 m 4 nages départ plongé en moins de 3'45
- Pour Jeune B : réaliser un 200 m 4 nages départ plongé

Test groupe Junior 2 (2003 à 2008) mini 3x par semaine

- Réaliser un 100 m 4 nages départ plongé
- Participer aux compétitions exigées par l'entraîneur.

Test groupe Junior (2006 garçons / 2007 filles, et plus) mini 5x par semaine + compétition

- Pour les filles : réaliser un 200 m 4 nages en moins de 3'00
- Pour les garçons : réaliser un 200 m 4 nages en moins de 2'45
- Ou temps de qualification aux Championnats de Ligue J1.



TEST NATATION ARTISTIQUE

ANNEMASSE NATATION Saison 2020/2021

Test groupe ENS (2011-2012) – Avenir (2010) – Loisir 1/2 (2004-2009)

- 25 m crawl
- 25 m dos
- 25 m brasse
- Roulade avant / arrière
- Bonne écoute et attention

Test groupe Loisir 3 (2004-2009)

- 25 m crawl
- 25 m dos
- 25 m brasse
- Roulade avant / arrière
- 1 verticale
- 15 m godille
- 15 m rétro pédalage

Test groupe Jeune (2006-2009)

- 25 m crawl
- 25 m dos
- 25 m brasse
- 1 grand écart
- Tenir un poirier hors et dans l'eau vertical
- 15 m en godille

Test groupe Junior (2003-2006)

- 100 m 4 nages
- Verticale sous le genou 8 temps
- 15 m rétro 2 bras
- 15 m godille
- 2 grands écarts ou pas loin (10 cm du sol)



TEST WATER-POLO

ANNEMASSE NATATION Saison 2020/2021

Groupe Jeune (à partir de 2012)

- 25 m crawl
- 25 m brasse
- 25 m dos
- Jambes de brasse synchro ou initié au rétro-pédalage

Groupe Adulte Loisir

- Se présenter pour un essai lors d'un entraînement

Groupe N3

- Se présenter pour un essai lors d'un entraînement