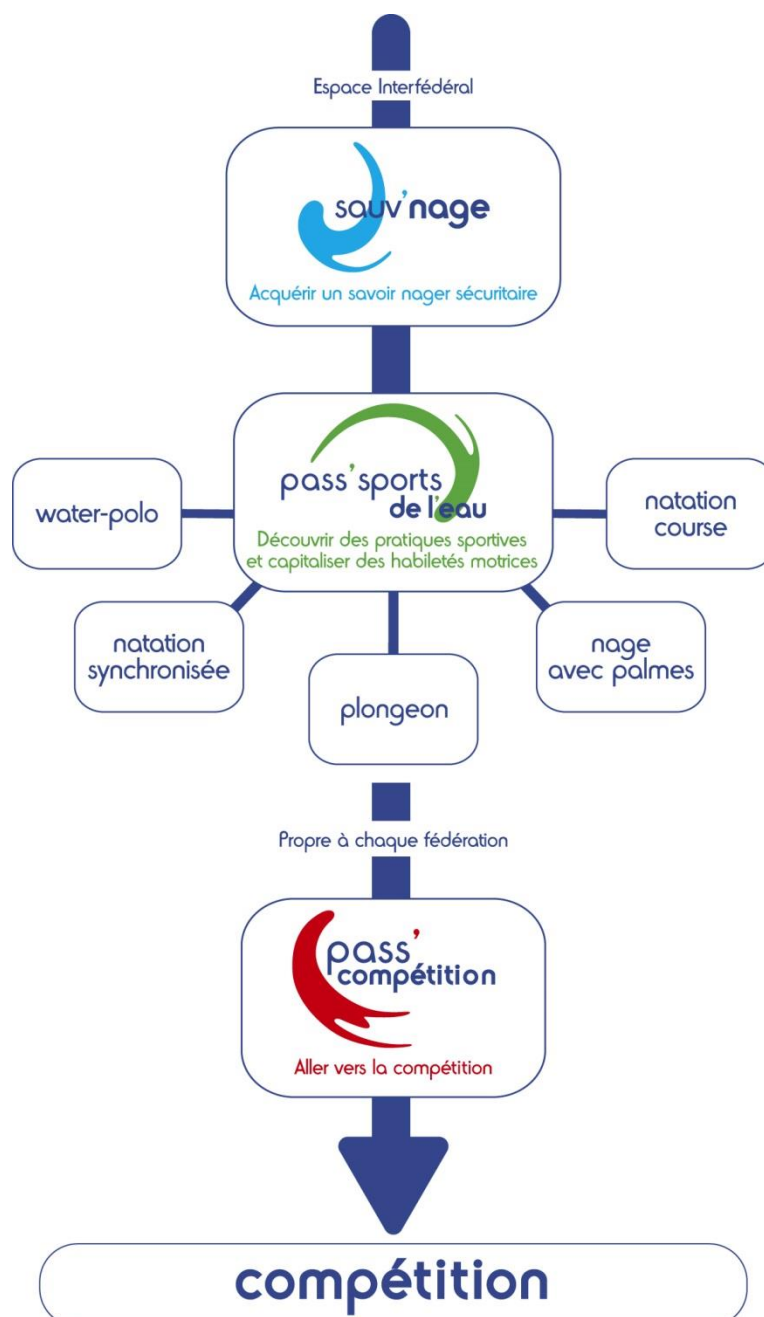


Cursus Ecole de Natation Française au niveau national

Il y a trois niveaux avec des objectifs différents pour une progression cohérente.

- **Sauv’Nage**
- **Pass sport de l’eau**
- **Pass’Compétition**



Fonctionnement de l'Ecole de Natation Française (E.N.F.) au CS Carentan Natation

Pour l'apprentissage de la natation, un programme est mis en place à l'échelle nationale. Ce dernier comporte trois niveaux avec pour chacun des objectifs différents. Sans le suivi de ce cursus, **l'accès aux compétitions officielles est impossible** pour les nageurs et nageuses en catégorie « Avenirs ».

Niveau 1 : Le Sauv Nage (Poisson vert)

Objectifs : permettre aux nageurs d'obtenir l'autonomie nécessaire pour pratiquer ce sport de manière sécuritaire. Le passage en bonnet rouge demande une maîtrise correcte de deux nages sur quatre. Ils doivent porter leur **bonnet vert** aux entraînements.

Passage des épreuves : tests réalisés lors des entraînements et validés par l'entraîneur du club.

L'entraîneur du club valide les différentes compétences afin d'effectuer la transition **Bonnet vert** à **Bonnet rouge**.

Niveau 2 : Le pass sport de l'eau (Poisson Rouge)

Objectifs : permettre aux nageurs de découvrir les différentes disciplines de la natation française. Cela permet de progresser grâce aux compétences transversales des différentes disciplines.

Préparation : préparation des épreuves lors des entraînements et stages de vacances. Les nageurs préparant ces épreuves disposent d'un **bonnet rouge** qu'ils doivent mettre lors des entraînements.

Epreuves : Elles sont au nombre de cinq (avec les liens vidéos pour internet) :

- **Natation course** : <https://www.youtube.com/watch?v=j1e0eh9MfME>
- **Natation synchronisé** : <https://www.youtube.com/watch?v=Mrla4DkypzA>
- **Plongeon** : https://www.youtube.com/watch?v=aGuD_kjY00U
- **Nage avec palmes** : <https://www.youtube.com/watch?v=PPSIt7qs4IU>
- **Water Polo** : <https://www.youtube.com/watch?v=IDN1Uob9nmg>

Test de validation : l'entraîneur du club valide les différentes compétences afin d'effectuer la transition **Bonnet rouge** à **Bonnet bleu**. Ils doivent maîtriser trois nages sur quatre pour passer en bonnet bleu.

Niveau 3: Le Pass'Compétition (Poisson Bleu)

Préparation : Préparation des épreuves lors des entrainements et stages de vacances. Les nageurs préparant ces épreuves disposent d'un **bonnet bleu** qu'ils doivent porter lors des entrainements.

Les épreuves : Le challenge avenir

Pendant les compétitions **Challenges avenir** (voir planning ci-après) au nombre de cinq durant cette saison, les nageurs et nageuses doivent participer aux différentes courses proposées :

- 4 courses de 25 mètres (crawl, dos, brasse et papillon)
- 3 courses de 50 mètres
 - 50 pap/dos (25 m papillon+25 m dos)
 - 50 dos/brasse (25 m dos+25 m brasse)
 - 50 brasse/crawl (25 m brasse+25 m crawl)
- 2 courses de 100 mètres (100 m crawl et 100 m 4Nages)

Par compétition, chaque nageurs et nageuses pourra participer à **3 courses maximum**. Les « **Poisson vert** » et « **Poisson Rouge** » pourront être également invités à y participer si le niveau le permet

Test de validation :

Pour obtenir ce diplôme, ils doivent participer à cinq courses différentes sur les neuf proposées : deux 25 mètres, deux 50 mètres et un 100 mètres en respectant la réglementation de chaque nage. Ensuite, ils pourront participer aux compétitions fédérales et obtiendront le bonnet du club Carentan Natation, il faudra alors rendre le **bonnet bleu**.

Il sera proposé dans ces conditions une accession aux groupes supérieurs :

- Soit en groupe relève pour ceux motivés et prêts à s'engager en compétitions,
- Soit en groupe 2 pour les nageurs pas encore prêts à réaliser des compétitions officielles,
- Soit en groupe loisir pour ceux et celles ne souhaitant pas du tout faire de compétition.

Niveau 4: Groupe Relève (bonnet club)

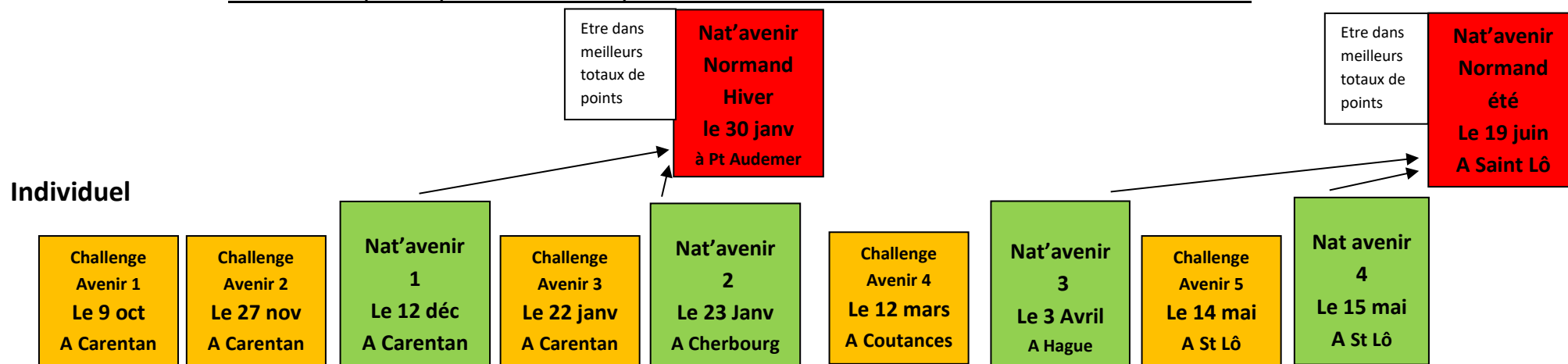
Une fois le diplôme Pass'compétition obtenu durant les épreuves « Challenges Avenir », le nageur maîtrise les 4 nages et passe en groupe « Relève », il rend son **bonnet bleu** et obtient le bonnet aux couleurs du club. De plus, il a la possibilité de participer aux compétitions officielles FFN :

- Nat Avenirs
- Nat avenir Normandie
- Interclubs.

Calendrier compétitions fédérales **Avenir** *(Fille 2011 et après/Garçon 2010 et après jusque fin décembre 2021)*

(Fille 2012 et après/Garçon 2011 et après à partir de Janvier 2022)

Le choix de participation aux compétitions est à l'initiative de l'entraîneur et du bureau



octobre	Novembre	décembre	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
Ouvert aux nageurs titulaires du Pass compétition			Sélection club en fonction du nombre d'équipes ou de niveau (pour titulaire du Pass Compétition)					
Participation si qualification			Ouvert à tous pour passage Pass Compétition					