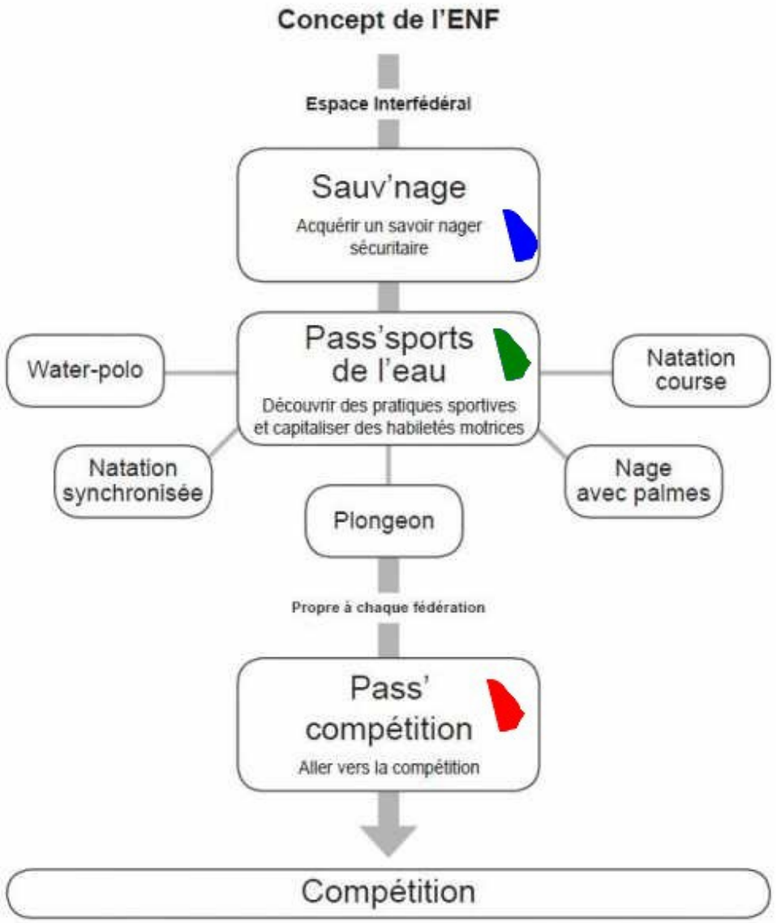
L'école de natation française (enf)

Dans le cadre de la rénovation de l'École de Natation Française, l'apprentissage de la Natation s'organise autour de 3 étapes incontournables :



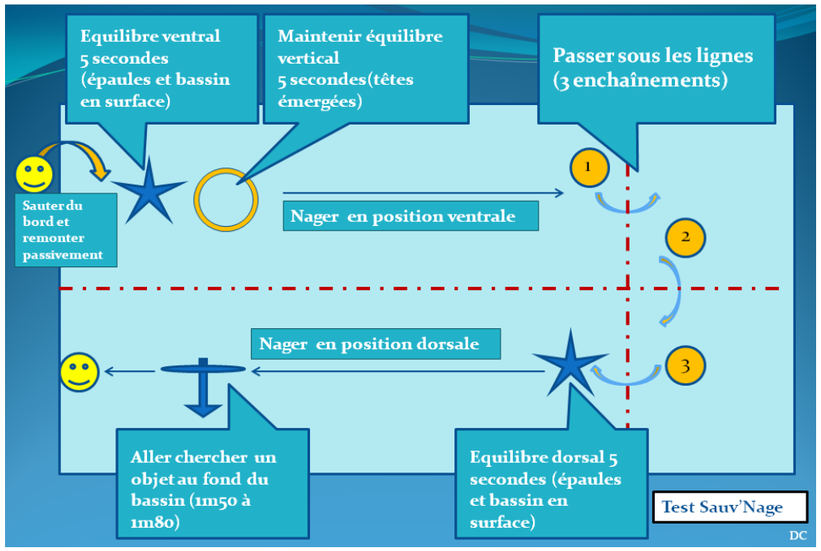
Au PANC, tout l'apprentissage de la natation se fait sur les créneaux du mercredi Après-Midi : c'est l'ÉdNS : l'École de Natation Sportive.

Un créneau est ouvert le samedi matin pour les plus jeunes : c'est l'École de Natation-Jardin Aquatique (pas de préparation à l'enf).

Le Sauv'Nage :

C'est le savoir nager « sécuritaire »

Pour valider cette étape, les enfants doivent acquérir un ensemble de compétences leur permettant de sortir de la plupart des situations qu'ils peuvent rencontrer au cours de leurs activités aquatiques.
C'est la réussite au test du Sauv'Nage, reprenant l'ensemble de ces compétences, qui valide cette étape et permet de passer à la suivante.



Au PANC, trois créneaux sont dévolus à l'entraînement de ce niveau de compétence :

14h15-15h00 : pour les nageurs débutants ;
15h15-16h00 : pour les nageurs initiés ;
16h15-17h00 : pour les nageurs confirmés.

Le PANC organise des sessions afin que les enfants puissent être validés.

Des tests seront organisés par le PANC dans le courant de l'année.
Les enfants, qui sembleront prêts, seront proposés au passage du test du Sauv'Nage.

Le Pass'Sports de l'eau :

C'est la deuxième étape qui permet de découvrir les 5 disciplines sportives de la FFN.

La formation du nageur sera complétée par sa rencontre avec des activités diverses multiples : ses habilités motrices vont se développer, ainsi que son sens de l'eau.

Exemples de critères :

Natation Course : **Départ plongé d'un plot de départ :** Entrer loin avec une grande vitesse
Coulée après le départ : Conserver le plus de vitesse sous la surface de l'eau, par un maintien postural.

Natation Synchronisée : **Présentation hors de l'eau** :Se présenter aux spectateurs.
Entrée à l'eau :Réaliser une entrée dans l'eau maîtrisée.

Water-Polo : **Lancer un ballon :** Envoyer le ballon à une main à un camarade immobile situé à 5 mètres.

Plongeon : **Présentation :**Effectuer une présentation de type gymnique.
Impulsion verticale sur place : Effectuer 3 sauts avec extension de jambes et cercles de bras

Nage avec palmes : **Départ plongé d'un plot de départ :** Réaliser une entrée rapide et lointaine avec une grande vitesse.
Coulée après le départ : Conserver le plus de vitesse sous la surface de l'eau, par un maintien postural, puis maintenir sa vitesse par une reprise de nage.

Au PANC, deux créneaux, hors présence public, sont proposés afin de préparer les enfants :
12h30-13h15 et 13h15-14h00.
Un autre est proposé (sans préparation au Water-polo) : 17h15-18h00

Les passages du test du Pass'Sports de l'eau sont organisés par le Comité Départemental de la FFN dans un club du département.
Les enfants assidus seront proposés au passage du test du Pass'Sports de l'eau.
Il faut réussir les tests dans 3 disciplines sur les 5 présentés afin de valider son Pass'Sports de l'eau.

Le Pass'Compétition :

C'est la troisième étape qui va permettre à l'enfant de partir dans la discipline de son choix :

Dans chaque discipline, de nombreux critères sont évalués et validés.

La préparation de ce niveau de compétence se fait dans les groupes spécifiques.
Les validations se feront lors de rencontres inter-clubs auxquelles le PANC sera associé.
Les nageurs inscrits dans les sections sportives seront proposés au test de leur section.

Natation Course : écoliers : mardi et jeudi de 17h15 à 18h30
Natation Synchronisée : écoliers : vendredi de 19h00 à 20h00 ***et*** *mercredi de 17h15 à 18h00*