

ECOLE DE NATATION AIXOISE

Test de natation

Passage de l'ENA Perf à l'ENA Perf Club

NOM:

nombre de séances

PRENOM:

effectuées

date de naissance: / /

groupe

TEST 1 : NAGER UN 150 M 2 NAGES sans reprise de nage
75 CRAWL et 75 DOS

DEPART : PLONGEON (entrée dans l'eau par les mains puis la tête)

| | | | EVALUATION |
|--------------|-------------------|------------------|------------|
| CRAWL | EQUILIBRE | 4 POINTS | |
| | RESPIRATION | 4 POINTS | |
| | PROPULSION JAMBES | 3 POINTS | |
| | PROPULSION BRAS | 3 POINTS | |
| DOS | EQUILIBRE | 4 POINTS | |
| | PROPULSION JAMBES | 4 POINTS | |
| | PROPULSION BRAS | 4 POINTS | |
| TOTAL | | 26 POINTS | |

Pour accéder au perf club pour les enfants de 7 ans: 19 points sont requis.

Pour accéder au perf club pour les enfants de 8 ans et plus: 24 points sont requis.

TEST 2 : à titre indicatif

NAGER 25 METRES CRAWL CHRONOMETRE

TEMPS

COMMENTAIRE GENERALE ET ORIENTATION :

NOM DE L'EDUCATEUR :

SIGNATURE

DATE DE REALISATION DU TEST :