

Dénomination (code du groupe) Age	Critère d'inscription	Objectif
Ecole de Natation Niveau 0 2018-2019-2020	Je rentre dans l'eau – dans le grand bain – seul et je me déplace au mur sans le lâcher	Je rentre dans l'eau – dans le grand bain – seul en sautant depuis le mur haut Je me déplace sur le ventre 5m en autonomie Je me déplace sur le dos 5m en autonomie Je réalise une étoile de mer dorsale pendant 5 secondes Je ramasse un objet au petit bassin Je mets la tête dans l'eau et je compte jusqu'à 5 en faisant des bulles Je passe sous un petit tapis
Ecole de Natation Niveau 1 Lundi 2015-2016-2017	Je rentre dans l'eau – dans le grand bain – seul en sautant depuis le mur haut Je me déplace sur le ventre 5m en autonomie Je me déplace sur le dos 5m en autonomie Je réalise une étoile de mer dorsale pendant 5 secondes Je ramasse un objet au petit bassin Je mets la tête dans l'eau et je compte jusqu'à 5 en faisant des bulles Je passe sous un petit tapis	Je fais une roulade avant sur un tapis et chute dans l'eau Je glisse sur le ventre à la surface de l'eau sur 3m Je réalise une étoile de mer ventrale Je me déplace sur le ventre en battement sur 15m Je me déplace sur le dos en battement sur 15m Je traverse le bassin (25m) en dos crawlé Je ramasse un objet au grand bassin – 1m80 minimum - sans lunettes avec l'aide de la perche, tête la première
Ecole de Natation Niveau 1 Mercredi 2016-2017-2018	Je rentre dans l'eau – dans le grand bain – seul en sautant depuis le mur haut Je me déplace sur le ventre 5m en autonomie Je me déplace sur le dos 5m en autonomie Je réalise une étoile de mer dorsale pendant 5 secondes Je ramasse un objet au petit bassin Je mets la tête dans l'eau et je compte jusqu'à 5 en faisant des bulles Je passe sous un petit tapis	Je fais une roulade avant sur un tapis et chute dans l'eau Je glisse sur le ventre à la surface de l'eau sur 3m Je réalise une étoile de mer ventrale Je me déplace sur le ventre en battement sur 15m Je me déplace sur le dos en battement sur 15m Je traverse le bassin (25m) en dos crawlé Je ramasse un objet au grand bassin – 1m80 minimum - sans lunettes avec l'aide de la perche, tête la première
Ecole de Natation Niveau 1 Vendredi 2016-2017-2018	Je rentre dans l'eau – dans le grand bain – seul en sautant depuis le mur haut Je me déplace sur le ventre 5m en autonomie Je me déplace sur le dos 5m en autonomie Je réalise une étoile de mer dorsale pendant 5 secondes Je ramasse un objet au petit bassin Je mets la tête dans l'eau et je compte jusqu'à 5 en faisant des bulles Je passe sous un petit tapis	Je fais une roulade avant sur un tapis et chute dans l'eau Je glisse sur le ventre à la surface de l'eau sur 3m Je réalise une étoile de mer ventrale Je me déplace sur le ventre en battement sur 15m Je me déplace sur le dos en battement sur 15m Je traverse le bassin (25m) en dos crawlé Je ramasse un objet au grand bassin – 1m80 minimum - sans lunettes avec l'aide de la perche, tête la première

<p>Ecole de Natation Niveau 1 Samedi 2016-2017-2018</p>	<p>Je rentre dans l'eau – dans le grand bain – seul en sautant depuis le mur haut Je me déplace sur le ventre 5m en autonomie Je me déplace sur le dos 5m en autonomie Je réalise une étoile de mer dorsale pendant 5 secondes Je ramasse un objet au petit bassin Je mets la tête dans l'eau et je compte jusqu'à 5 en faisant des bulles Je passe sous un petit tapis</p>	<p>Je fais une roulade avant sur un tapis et chute dans l'eau Je glisse sur le ventre à la surface de l'eau sur 3m Je réalise une étoile de mer ventrale Je me déplace sur le ventre en battement sur 15m Je me déplace sur le dos en battement sur 15m Je traverse le bassin (25m) en dos crawlé Je ramasse un objet au grand bassin – 1m80 minimum - sans lunettes avec l'aide de la perche, tête la première</p>
<p>Ecole de Natation Niveau 2 Samedi 2014-2015-2016</p>	<p>Je fais une roulade avant sur un tapis et chute dans l'eau Je glisse sur le ventre à la surface de l'eau sur 3m Je réalise une étoile de mer ventrale Je me déplace sur le ventre en battement sur 15m Je me déplace sur le dos en battement sur 15m Je traverse le bassin (25m) en dos crawlé Je ramasse un objet au grand bassin – 1m80 minimum – sans lunettes avec l'aide de la perche, tête la première</p>	<p>Je plonge dans l'eau depuis le plot Je nage 25m en crawl avec l'inspiration latérale Je nage 50m sur dos en nage complète (tête bien placée, retour du bras bien tendu, battement régulier) Je nage 25m de brasse avec l'expiration tête dans l'eau, jambes en battement de crawl Je réalise une coulée ventrale sur 3m minimum Je réalise une coulée dorsale sur 3m minimum</p>
<p>Ecole de Natation Niveau 2 Mardi et Jeudi 2016-2017-2018</p>	<p>Nageurs issus de l'école de natation EN1-EN2 en 2024 Je fais une roulade avant sur un tapis et chute dans l'eau Je glisse sur le ventre à la surface de l'eau sur 3m Je réalise une étoile de mer ventrale Je me déplace sur le ventre en battement sur 15m Je me déplace sur le dos en battement sur 15m Je traverse le bassin (25m) en dos crawlé Je ramasse un objet au grand bassin – 1m80 minimum – sans lunettes avec l'aide de la perche, tête la première</p>	<p>Faire moins de 2'30 au 100m 4N. en Mai</p>

Pré-compétition 2015	<p>Nageurs issus de l'école de natation EN2-EN3 en 2024</p> <p>Je plonge dans l'eau depuis le plot</p> <p>Je nage 25m en crawl avec l'inspiration latérale</p> <p>Je nage 50m sur dos en nage complète (tête bien placée, retour du bras bien tendu, battement régulier)</p> <p>Je nage 25m de brasse avec l'expiration tête dans l'eau, jambes en battement de crawl</p> <p>Je réalise une coulée ventrale sur 3m minimum</p> <p>Je réalise une coulée dorsale sur 3m minimum</p>	<p>Interclubs de catégorie d'âge</p> <p>Faire moins de 2' au 100m 4N. et 8'30 au 400m NL en Avril</p>
Compétition 2014	Nageurs faisant moins de 3' au 100m N.L.	<p>Interclubs de catégorie d'âge</p> <p>Faire moins de 8'00 au 400m NL en Mars</p>
Compétition 2013	Nageurs faisant moins de 8'30 au 400m NL	<p>Interclubs de catégorie d'âge</p> <p>Faire moins de 7'00 au 400m NL en Février</p>
Compétition A Liste des réaffectations	Nageurs faisant plus de 300 points à la table FFN en 2024	Qualification aux championnats régionaux de catégories d'âges avant Janvier
Compétition B 2008 à 2014	Nageur faisant moins de 8'30 au 400m NL	<p>Faire moins de 1'45 au 100m 4N. et 7'00 au 400m NL en Janvier</p> <p>Participation aux interclubs</p>
Compétition Maîtres A Liste des réaffectations	Nageurs qualifiés au CHP maître N1-N2 et équipe interclubs Maîtres 2024	Participation aux interclubs Maîtres et au championnat de France de relais des Maîtres
Water-Polo	<p>Je plonge dans l'eau depuis le plot</p> <p>Je nage 25m en crawl avec l'inspiration latérale</p> <p>Je nage 50m sur dos en nage complète (tête bien placée, retour du bras bien tendu, battement régulier)</p> <p>Je nage 25m de brasse avec l'expiration tête dans l'eau, jambes en battement de crawl</p> <p>Je réalise une coulée ventrale sur 3m minimum</p> <p>Je réalise une coulée dorsale sur 3m minimum</p>	<p>Permettre aux nageurs issus de nos groupes d'école de natation de découvrir le water-polo et d'acquérir les bases techniques de la discipline.</p>

<p>Loisir Ado 2 nages</p> <p>2011-2012-2013- 2014</p>	<p>Je nage 25m en crawl avec l'inspiration latérale ou Je nage 50m sur dos en nage complète ou Je nage 25m de brasse</p>	<p>Je plonge dans l'eau depuis le plot Je réalise une coulée ventrale sous l'eau sur 5m minimum Je nage 50m en battement de dos puis 50m en battement de crawl Je nage 100m en brasse avec expiration tête dans l'eau Je nage 50m en crawl avec une respiration latérale tous les 3 temps et avec une culbute pour le virage Je nage 100m : 25m en ondulations, 25m dos, 25m brasse et 25m crawl Je fais une culbute puis une coulée dorsale sur 3m</p>
<p>Loisir Ado 4 nages</p> <p>2007-2008-2009- 2010</p>	<p>Je plonge dans l'eau depuis le plot Je réalise une coulée ventrale sous l'eau sur 5m minimum Je nage 50m en battement de dos puis 50m en battement de crawl Je nage 100m en brasse avec expiration tête dans l'eau Je nage 50m en crawl avec une respiration latérale tous les 3 temps et avec une culbute pour le virage Je nage 100m : 25m en ondulations, 25m dos, 25m brasse et 25m crawl Je fais une culbute puis une coulée dorsale sur 3m</p>	<p>Je plonge dans l'eau depuis le plot Je nage 25m papillon, 50m dos, 75m brasse et 100m crawl Je nage entre 7' et 9' au 400m N.L.</p>
<p>Loisir Ado Prépa examen / Préparation BAC</p> <p>+ de 16 ans</p>	<p>Je plonge dans l'eau depuis le plot Je réalise une coulée ventrale sous l'eau sur 5m minimum Je nage 50m en battement de dos puis 50m en battement de crawl Je nage 100m en brasse avec expiration tête dans l'eau Je nage 50m en crawl avec une respiration latérale tous les 3 temps et avec une culbute pour le virage Je nage 100m : 25m en ondulations, 25m dos, 25m brasse et 25m crawl Je fais une culbute puis une coulée dorsale sur 3m</p>	<p>Préparation aux examens (bac, BNSSA...)</p>

<p>Nageur débutant et Aquaphobie ? + de 16 ans</p>	<p>Je rentre dans l'eau – dans le grand bain – seul et je me déplace au mur sans le lâcher</p>	<p>Je rentre dans l'eau – dans le grand bain – seul en sautant depuis le mur haut Je me déplace sur le ventre 5m en autonomie Je me déplace sur le dos 5m en autonomie Je réalise une étoile de mer dorsale pendant 5 secondes Je ramasse un objet au petit bassin Je mets la tête dans l'eau et je compte jusqu'à 5 en faisant des bulles Je passe sous un petit tapis</p>
<p>Loisir adulte 2 nages LUN + de 16 ans</p>	<p>Je nage 25m en crawl avec l'inspiration latérale ou Je nage 50m sur dos en nage complète ou Je nage 25m de brasse</p>	<p>Je plonge dans l'eau depuis le plot Je réalise une coulée ventrale sous l'eau sur 5m minimum Je nage 50m en battement de dos puis 50m en battement de crawl Je nage 100m en brasse avec expiration tête dans l'eau Je nage 50m en crawl avec une respiration latérale tous les 3 temps et avec une culbute pour le virage Je nage 100m : 25m en ondulations, 25m dos, 25m brasse et 25m crawl Je fais une culbute puis une coulée dorsale sur 3m</p>
<p>Loisir adulte 3 nages VEN () + de 16 ans</p>	<p>Je plonge dans l'eau depuis le plot Je nage 25m en crawl avec l'inspiration latérale Je nage 50m sur dos en nage complète Je nage 25m de brasse avec l'expiration tête dans l'eau, jambes en battement de crawl Je réalise une coulée ventrale sur 3m minimum Je réalise une coulée dorsale sur 3m minimum</p>	<p>Je plonge dans l'eau depuis le plot Je réalise une coulée ventrale sous l'eau sur 5m minimum Je nage 50m en battement de dos puis 50m en battement de crawl Je nage 100m en brasse avec expiration tête dans l'eau Je nage 50m en crawl avec une respiration latérale tous les 3 temps et avec une culbute pour le virage Je nage 100m : 25m en ondulations, 25m dos, 25m brasse et 25m crawl Je fais une culbute puis une coulée dorsale sur 3m</p>
<p>Loisir Adulte 4 nages LUN () + de 16 ans</p>	<p>Je nage 25m papillon, 50m dos, 75m brasse et 100m crawl Je nage entre 8' et 9' au 400m N.L.</p>	<p>Je nage entre 7' et 8' au 400m N.L.</p>
<p>Maîtres B Groupe 1 + de 16 ans</p>	<p>Je plonge dans l'eau depuis le plot Je nage 25m papillon, 50m dos et 75m brasse Je nage entre 7' et 8' au 400m N.L.</p>	<p>Activité à caractère sportif avec 3 périodes de travail : 1<sup>e</sup> trimestre : le foncier avec un test sur 400m N.L. en Décembre 2<sup>e</sup> trimestre : le 4N. avec un test sur 100m 4N. en Mars 3<sup>e</sup> trimestre : la vitesse avec un test sur 50m NL en Mai</p>

Maîtres B Groupe 2 + de 16 ans	Je plonge dans l'eau depuis le plot Je nage 25m papillon, 50m dos et 75m brasse Je nage entre 7' et 8' au 400m N.L.	Activité à caractère sportif avec 3 périodes de travail : 1 <sup>e</sup> trimestre : le foncier avec un test sur 400m N.L. en Décembre 2 <sup>e</sup> trimestre : le 4N. avec un test sur 100m 4N. en Mars 3 <sup>e</sup> trimestre : la vitesse avec un test sur 50m NL en Mai
Aquaforme B () + de 16 ans	Je rentre dans l'eau – dans le grand bain – seul	Activité permettant d'entretenir son capital physique, dans une dynamique de groupe
Aquaforme D () + de 16 ans	Je rentre dans l'eau – dans le grand bain – seul	Activité permettant d'entretenir son capital physique, dans une dynamique de groupe