



PARCOURS DU NAGEUR SECTIONS ECOLE DE NATATION ET LOISIR

| ANNEE | 2016 | | | | | |
|--|---|--------------------------------------|--------------------------------------|---|--|----------------------------------|
| SECTIONS | GROUPES | AGES | ANNEES DE NAISSANCE | CONDITIONS D'ENTREE | OBJECTIFS DU GROUPE | DUREE NORMALE (semestres) |
| E C O L E D E N A T A T I O N | EN1 (30 min) | 4 ans révolus à 9 ans | 2007 - 2012 | Etre capable de faire une séance de 30mn sans les parents | Etre capable, quelque soit la façon dont je tombe dans l'eau : - de laisser l'eau me faire remonter et de revenir au bord calmement - de faire 25m en autonomie, sans matériel et en grande profondeur | 2 à 4 |
| | EN2 (30 min) | 5 à 10 ans | 2006 - 2011 | Etre capable de : - sauter dans l'eau sans peur - nager 25m sans matériel et en grande profondeur | Etre capable de : - réaliser des plongeurs et des coulées supérieurs à 5 mètres - nager 50m Dos et 25m Crawl | 2 à 4 |
| | EN3 (45 min) | 6 à 11 ans | 2005 - 2010 | Etre capable de : - plonger - nager 50m Dos, 25m Crawl | Etre capable de : - réaliser des plongeurs supérieurs à 6 mètres - nager 100m Dos, 50m Crawl, 25m Brasse | 2 à 4 |
| | EN4 (45 min) | 7 à 11 ans | 2005 - 2009 | Etre capable de : - plonger - nager 100m Dos, 50m Crawl, 25m Brasse | Etre capable de : - réaliser des plongeurs supérieurs à 7 mètres - nager 200m Dos, 100m Crawl, 50m Brasse, 25m Papillon | 2 à 4 |
| | PRECOMPETITION (1h à 1h30) | 7 à 8 ans 9 ans 10 ans et plus | 2009 - 2010 2008 2007 et avant | Sur sélection des moniteurs et envie des enfants | Bases de la compétition Objectif pour entrer en Kids1 à 9 ans : être capable de nager 200m Crawl et 400m Dos (critères techniques) | 2 maximum pour les 10ans et plus |
| L O I S I R | PRE ADO (1h) | 12 à 14 ans | 2002 - 2004 | Etre capable de nager 100m sans arrêt, sans matériel et en grande profondeur | Se faire plaisir Progresser dans les quatre nages Possibilité de nager 1 ou 2 fois par semaine | |
| | ADO (1h) | 15 à 17 ans | 1999 - 2001 | Etre capable de nager 100m sans arrêt, sans matériel et en grande profondeur | Se faire plaisir Progresser dans les quatre nages Possibilité de nager 1 ou 2 fois par semaine | |
| | ADULTES AQUAPHOBES (45 min) | 18 ans et plus | 1998 et avant | Personnes ayant une appréhension et/ ou peur de l'eau | Dépasser sa peur de l'eau. Etre capable d'effectuer plusieurs mètres en autonomie | |
| | ADULTES DEBUTANTS (45 min) | 18 ans et plus | 1998 et avant | Personnes ne sachant pas faire 25m sans arrêt, sans matériel et en grande profondeur | Etre capable de nager sur 25 mètres et plus, en grande profondeur et sans matériel Aborder l'eau sans crainte | |
| | ADULTES INTERMEDIAIRE et ADULTES AVANCÉS (45 min) | 18 ans et plus | 1998 et avant | Etre capable de nager 100m sans arrêt, sans matériel et en grande profondeur | Se faire plaisir Progresser dans les quatre nages Adultes sport : améliorer ses performances | |

* En EN1 les enfants doivent avoir 4 ans révolus lors du premier cours. Aucune dérogation.
En cas de doute choisissez toujours le niveau inférieur.