

Attendues de début et de fin d'année

Compétences aquatiques par niveau

Compétences en début d'année :

ENFANTS :

4 à 6 ans :

- Poissons : doit savoir se mettre dans l'eau (AP1)
- Crocos : doit être capable de se mettre entièrement sous l'eau (AP1)
- Espadons : doit être capable d'effectuer l'étoile de mer ventrale et dorsale plus un déplacement sur 15m sans s'appuyer au mur ou au fond du bassin. (AP2)

7 à 10 ans :

- Poissons : Doit savoir se mettre dans l'eau (EN0)
- Crocos : Doit être capable de se mettre entièrement dans l'eau, d'effectuer une étoile de mer sur le dos et sur le ventre et pouvoir se déplacer sur 15m sans s'appuyer au mur ou au fond du bassin. (EN1)
- Espadons : doit être capable d'effectuer l'étoile de mer ventrale et dorsale plus un déplacement sur 50m sur le ventre et sur le dos sans s'appuyer au mur ou au fond du bassin. Sachant nager le crawl. (EN2) (sans obligation d'avoir le sauv'nage mais d'avoir le niveau pour le passer)
- Dauphins : Se déplacer dans 2 nages codifiées (Crawl et Dos) et un début de brasse en effectuant 50m sans s'arrêter (EN2) (sans obligation d'avoir le sauv'nage mais d'avoir le niveau pour le passer)
- Compétition : se déplacer dans un mode de nage codifié par la FINA Crawl, dos et brasse. Effectuer un 200m dans 3 modes de nages codifiées sans s'arrêter. (EN3) (sans obligation d'avoir le sauv'nage mais d'avoir le niveau pour le passer)

ADOLESCENTS :

11 à 14 ans :

- Débutants : savoir se déplacer sur le ventre et sur le dos sur 25 sans s'arrêter.
- Perfectionnement : Savoir se déplacer dans 2 nages codifiées (Crawl et Dos) sur 100m sans s'arrêter.
- Compétition (catégorie jeune) : Savoir effectuer un 100m 4 nages et un 400m nage libre sans s'arrêter. Signer une charte d'assiduité et de bonne conduite. Stage chaque 1ere semaine des vacances scolaire à Viroflay et stage extérieur la 2e semaine des vacances d'avril. (Non obligatoire mais fortement conseillé).

15 à 18 ans :

- Débutants : savoir se déplacer sur le ventre et sur le dos sur 25 sans s'arrêter.
- Nage avec palme : Savoir se déplacer sur le dos et sur le ventre (avoir des palmes).
- Perfectionnement : Savoir se déplacer dans 2 nages codifiées (Crawl et Dos) sur 100m sans s'arrêter.
- Interclubs : Savoir effectuer un 100m 4 nages et un 400m nage libre sans s'arrêter. Participation à une compétition (Aux Interclubs en novembre). Possibilité de faire plus de compétition.
- Compétition (catégorie junior) : Savoir effectuer un 100m 4 nages et un 400m nage libre sans s'arrêter. Pouvoir faire des entraînements de 3000m. Signer une charte d'assiduité et de bonne conduite. Avec la participation à certaines compétitions obligatoire. Stage chaque 1ere semaine des vacances scolaire à Viroflay et stage extérieur la 2e semaine des vacances d'avril. (Non obligatoire mais fortement conseillé).

Adultes :

18 et plus :

- Débutants (samedi) : Savoir se mettre entièrement dans l'eau.
- Débutants (vendredi): savoir se déplacer sur le ventre et sur le dos sur 25 mètres sans s'arrêter.
- Nage avec palme : Savoir se déplacer sur le dos et sur le ventre (avoir des palmes).
- Loisir : Savoir nager crawl et dos sur 25m.
- Perfectionnement : Savoir se déplacer dans 2 nages codifiées (Crawl et Dos) sur 100m sans s'arrêter.
- Maitre (compétition) : Savoir effectuer un 100m 4 nages et un 400m nage libre sans s'arrêter.