

Cheminement Inscriptions 2016-2017 (âge dans l'année d'inscription)

- 1) **TETARDS** : dans l'année des 4 ans voire des 5 ans ne sachant pas mettre la tête sous l'eau, soit 2012 voire 2011.
Découverte et familiarisation du milieu sous forme de jardin aquatique, autour de l'imaginaire et du ludique.
- 2) **TRITONS** : 5 ans (en priorité) à 7 ans (tolérance), soit 2011, 2010 et 2009.
Nageurs débutants de ces âges n'ayant eu aucune expérience natatoire au préalable. Est seulement demandé de mettre la tête sous l'eau, **à raison de 2 séances hebdomadaires obligatoires.**
- 3) **DAUPHINS** : 6 ans (en priorité) à 9 ans (tolérance), soit 2010, 2009, 2008 et 2007.
Nageurs débrouillés de ces âges, ayant déjà eu une expérience natatoire (leçons, école, club) au préalable. Etre capable de déplacements dorsal et ventral à la force des jambes, **à raison de 2 séances hebdomadaires obligatoires.**
- 4) **POISSONS** : 6 et 7 ans, soit 2009 et 2010.
Nageurs confirmés : être capable de faire un 25m Dos sans arrêt et 15m sur le ventral (Brasse ou Crawl), pour prétendre y accéder, **à raison de 2 séances hebdomadaires obligatoires.**
- 5) **REQUINS** : 7 et 8 ans, soit 2009 et 2008.
Nageurs aguerris : être capable de faire un 50m Dos et un 50m Ventral (Brasse ou Crawl) sans s'arrêter, pour y accéder, **à raison de 2 séances hebdomadaires obligatoires.**
- 6) **MARSOUINS** : 9, 10 et 11 ans, soit 2007, 2006 et 2005.
Etre capable de faire un 50m 2 Nages (25m Dos et 25m Crawl ou Brasse) pour s'y inscrire.
- 7) **CACHALOTS** : 12, 13 et 14 ans, soit 2004, 2003 et 2002.
Etre capable de faire un 100m 2 Nages (50m Dos et 50m Crawl ou Brasse) pour s'y inscrire.

8) **PERF ADOS** : 15 à 19 ans, soit 2001 à 1997.

Perfectionnement dans les 3 nages (Dos, Brasse et Crawl) puis apprentissage du Papillon avant le développement de l'endurance dans les 4 nages.

9) **ADULTES INTERMEDIAIRES** : 20 ans et plus, soit 1996 et avant.

Etre capable de nager 50m dans 2 nages différentes. Perfectionnement dans les 3 nages usuelles (dos, brasse et crawl), apprentissage du papillon, et le développement de l'endurance en crawl, seront abordés, **possibilité de 1 à 3 séances hebdomadaires.**

10) **ADULTES CONFIRMES** : 20 ans et plus, soit 1996 et avant.

Etre capable de nager le crawl, la brasse et le dos crawlé sans arrêt, à raison de 100m dans chaque nage.

Un perfectionnement du papillon vous sera proposé mais également le développement de l'endurance dans les 3 nages maîtrisées, possibilité de **1 à 3 séances hebdomadaires.**

11) **MASTERS** : 20 ou 25 ans et + soit 1992 et avant.

Accès limité aux nageurs experts sachant nager les 4 Nages, avec comme référence un 200m NL en moins de 3'20 et un 200m 4N en moins de 3'45 et **souhaitant avoir un rythme d'entraînement de 2 à 4 fois par semaine d'1h30 maximum.**

12) **AQUAPHOBES** : 20 ans et plus, soit 1996 et avant.

Adultes ayant développé une phobie de l'eau les empêchant de mettre la tête sous l'eau et de se mouvoir dans le milieu, même à faible profondeur.