

SAISON 2022/23

# SECTIONS CLUB



# SOMMAIRE

---

- 1 DÉBUTANTS ENFANTS > BOUT'CHOUX / DÉBUTANTS  
ENF > ENF1 / ENF2**
- 2 LOISIRS ENFANTS-JEUNES > PRE-ADO / ADO**
- 3 COMPÉTITION ENFANTS/JEUNES >  
AVENIRS / HONNEURS / COMPÉT**
- 4 ADULTES > LOISIRS / DÉBUTANT / MASTER**

# 1 SECTION ENFANTS > DÉBUTANTS / ENF

| SECTION           | ÂGE       | NIVEAU REQUIS  | OBLIGATIONS                                    | OBJECTIFS FIN SAISON  |
|-------------------|-----------|--|--|---|
| <b>BOUT'CHOUX</b> | 5/6/7 ans | Débutant /<br>Ne sachant pas nager   | Avoir 5 ans en<br>septembre                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Se déplacer en autonomie sur le dos et le ventre 20M sans aide de flottaison</li> <li>Etre capable d'immerger totalement le corps et la tête</li> </ul>  |
| <b>DÉBUTANTS</b>  | 7/8/9 ans | Débutant /<br>Ne sachant pas nager   | Avoir entre 7 et 9<br>ans                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Se déplacer en autonomie sur le dos et le ventre 20M sans aide de flottaison</li> <li>Etre capable d'immerger totalement le corps et la tête</li> </ul>  |
| <b>ENF 1</b>      | 7/9 ans   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Se déplacer sans aide de flottaison sur le dos 25 M et sur le ventre 25 M</li> <li>Pour les plus forts : 25M en brasse / 25M en crawl</li> <li>Immerger totalement le corps et la tête</li> </ul> | Passage du<br>Sauv'nage au cours<br>de l'année | <ul style="list-style-type: none"> <li>Validation du Sauv'nage</li> <li>Apprentissage du dos, crawl, brasse</li> </ul>  |
| <b>ENF 2</b>      | 9/10 ans  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Nager 25M en dos</li> <li>Nager 25M en crawl</li> <li>Nager 25M en brasse</li> <li>Plongeon en cours d'acquisition</li> </ul>   | Présence à <b>2 cours minimum par semaine</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Validation du Pass'sports de l'eau</li> <li>Maîtriser les 3 nages codifiées et ondulations papillon au minima</li> <li>Savoir plonger, faire des virages et des coulées</li> <li>Intégrer la section Avenirs la saison suivante</li> </ul> |

# 2 SECTION ENFANTS/JEUNES > LOISIRS

| SECTION   | ÂGE                                 | NIVEAU REQUIS   | OBLIGATIONS        | OBJECTIFS FIN SAISON  |
|---|-------------------------------------|---|--------------------|---|
| <b>PRÉ-ADO 1</b>                                | 9-10 ans                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nager 25M en dos</li> <li>• Nager 25M en crawl</li> <li>• Nager 25M en brasse</li> </ul> | Assiduité au cours | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se perfectionner dans les 3 nages</li> <li>• Selon le niveau, début d'apprentissage du papillon</li> </ul> |
| <b>PRÉ-ADO 2</b>                                | 11-12 ans                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maîtriser les 3 nages (crawl, dos, brasse)</li> </ul>                                    | Assiduité au cours | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se perfectionner dans les 3 nages</li> <li>• Apprentissage du papillon</li> </ul>                          |
| <b>ADOS 1</b><br><b>ADOS 2</b><br><b>ADOS 3</b> | 13-14 ans<br>15-16 ans<br>17-18 ans | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maîtriser les 3 nages au minimum (crawl, dos, brasse)</li> </ul>                         | Assiduité au cours | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se perfectionner dans les 4 nages</li> </ul>   |

| SECTION            | ÂGE       | NIVEAU REQUIS  | OBLIGATIONS  | OBJECTIFS FIN SAISON   |
|--------------------|-----------|--|--|--|
| <b>AVENIRS</b>     | 9-12 ans  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maîtrise des 4 nages</li> <li>• Plongeon, virages, coulées, départ en dos</li> </ul>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Minimum 3 entraînements par semaine</b></li> <li>• Compétitions obligatoires</li> <li>• Assiduité indispensable</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Valider le challenge Avenirs et Pass Compétition</li> </ul>   |
| <b>HONNEURS</b>    | 11-20 ans | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maîtrise des 4 nages</li> <li>• Plongeon, virages, coulées, départ en dos</li> </ul>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participer à des compétitions Honneurs / Minimum 2 dans la saison</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participer aux compétitions Honneurs</li> </ul>   |
| <b>COMPÉTITION</b> | 11-25 ans | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maîtrise parfaite des 4 nages</li> <li>• Plongeon, virages, coulées, départ en dos</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Minimum 4 entraînements par semaine</b></li> <li>• Compétitions obligatoires</li> <li>• Assiduité indispensable</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participer aux Interclubs (obligatoires) et autres compétitions départementales, régionales, meetings, etc</li> </ul> |

## 4

## SECTION ADULTES &gt; LOISIRS &amp; COMPÉTITION

| SECTION                                   | ÂGE         | NIVEAU REQUIS   | OBLIGATIONS  | OBJECTIFS FIN SAISON  |
|---|-------------|---|--|---|
| <b>ADULTES<br/>LOISIRS</b>                | + 18 ans    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Maîtriser au minima 3 nages (crawl, dos, brasse)</li> </ul>  | <p>Être capable de nager au moins :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cours PdS : 2 000 M en 1h</li> <li>Cours Jacotot : 1 500M en 1h</li> </ul>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Se perfectionner dans les 4 nages</li> </ul>   |
| <b>ADULTES<br/>DÉBUTANTS</b>              | + 25 ans    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Être à l'aise dans l'eau</li> <li>Savoir nager sans aide de flottaison sur le dos et le ventre</li> <li>Savoir immerger totalement la tête dans l'eau</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Savoir nager</li> <li>Pas d'aquaphobe ni de personne ne sachant pas du tout nager</li> </ul>                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Apprendre les 3 nages codifiées (crawl / dos / brasse)</li> <li>Apprentissage du papillon selon le niveau du groupe</li> </ul>                     |
| <b>MASTER<br/>ADULTES<br/>COMPÉTITION</b> | 25 ans et + | <ul style="list-style-type: none"> <li>Maîtriser les 4 nages</li> <li>Maîtriser les virages, les coulées, les plongeurs</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Minimum 3 entraînements par semaine</li> <li><b>Compétitions obligatoires</b></li> <li>Assiduité indispensable</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Participer aux Interclubs (obligatoires) et autres compétitions départementales, régionales, nationales, internationales, meetings, etc</li> </ul> |

|  |   |
|--|---|
| <p>ECOLE DE NATATION</p> <p><b>BOUT'CHOUX</b> (5/6 ans)</p> <p><b>ENF1</b> (7/8 ans)</p>   |   |
| <p>NATATION LOISIRS</p> <p><b>PRE-ADOS I</b> (9/10 ans)</p> <p><b>PRE-ADOS II</b> (11/12 ans)</p> <p><b>ADOS I</b> (13/14 ans)</p> <p><b>ADOS II</b> (15/17 ans)</p> <p><b>ADULTES</b> (18 ans et +)</p> | <p>NATATION COMPÉTITION</p> <p><b>ENF2</b> (9/10 ans)</p> <p><b>AVENIRS</b> (9/12 ans)</p> <p><b>HONNEURS</b> (11/20 ans)</p> <p><b>COMPÉTITION</b> (11/25 ans)</p> <p><b>MASTERS</b> (25 ans et +)</p> |
| <p>AQUA ACTIVITÉ</p> <p><b>AQUAGYM</b> (+18 ans)</p>   | <p>SECTION SPORT</p> <p><b>COLLÈGE</b> (6<sup>ème</sup> &gt; 3<sup>ème</sup>)</p>   |

Piscine JACOTOT

Piscine de l'ILE / PdS