

Dans quel groupe m'inscrire en 2023 / 2024 :

- 1) **TETARDS** : enfants de 4 ans. Enfants nés en 2019. Pour un enfant ne sachant pas nager, découverte et familiarisation du milieu sous forme ludique.
- 2) **TRITONS** : enfants entre 5 et 7 ans, nés en 2018, 2017 et 2016.
Nageurs débutants, non-autonomes n'ayant aucune ou peu d'expérience de la natation.
- 3) **DAUPHINS** : enfants entre 6 et 8 ans, nés en 2017, 2016 et 2015.
Nageurs autonomes, ayant déjà eu une expérience de natation (leçons, école, club) au préalable. Être capable de déplacements dorsal et ventral sur 15 mètres sans matériel et sans arrêt.
- 4) **POISSONS** : enfants entre 7 et 9 ans, nés en 2016, 2015 et 2014.
Nageurs capables de faire un 50m Dos et 25m en Crawl (avec la respiration sur le côté) sans arrêt.
- 5) **REQUINS** : enfants entre 8 et 10 ans, nés en 2015, 2014 et 2013.
Nageurs capables de faire un 100m en Dos et 100m en Crawl (respiration sur le côté), ainsi qu'un 50m Brasse sans s'arrêter.
- 6) **PRE-ADOS** : 11 et 12 ans, soit 2012 et 2011.
Être capable de faire un 50m 2 Nages (25m Dos et 25m Crawl ou Brasse).

7) **ADOS COLLEGE** : 13, 14 et 15 ans, soit 2010, 2009 et 2008.

Être capable de faire un 100m 2 Nages (50m Dos et 50m Crawl ou Brasse).

8) **ADOS LYCEE** : 16 à 19 ans, soit 2007 à 2004.

Être capable de faire un 100m 3 nages (Dos, Brasse, Crawl). Apprentissage du papillon et perfectionnement des 4 nages.

9) **ADULTES DEBUTANTS** : 15 ans et plus, soit 2003 et avant.

Groupe d'apprentissage à la natation, sans phobie aquatique.

10) **ADULTES INTERMEDIAIRES** : 20 ans et plus, soit 2003 et avant.

Être capable de nager 50m dans 2 nages différentes. Perfectionnement des techniques de nage, apprentissage du papillon.

11) **ADULTES CONFIRMES** : 20 ans et plus, soit 2003 et avant.

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

Perfectionnement technique et entraînement.

12) **ADULTES COMPETITION** : 20 ans et + soit 2003 et avant.

Être capable de réaliser un 200m 4 nages et un 200m NL sans arrêt.

13) **AQUAFORME** : 16 ans et plus, soit 2007 et avant.

Personne souhaitant avoir une pratique cardio, activité non-traumatisante.