



**Je suis né(e)  
en 2001 ou 2002**



**Je peux aller dans les groupes suivants :**

### **POUSSINS 1**

<b>Entraînements :</b>	3 entraînements d' 1h30 par semaine.
<b>Minimum requis :</b>	Pass'compétition Savoir nager un 100 mètres 4Nages dans les règles de la FFN.
<b>Descriptif :</b>	Maîtrise des 4 nages et des règlements. Développement de l'endurance.
<b>Objectifs :</b>	Minimum 200m 4Nages.
<b>Devoirs :</b>	Présence régulière aux entraînements. Participation obligatoire aux compétitions. Participation au stage à l'extérieur vivement souhaitée

### **POUSSINS 2**

<b>Entraînements :</b>	2 entraînements par semaine de 1 heure 30 maximum.
<b>Minimum requis :</b>	Pass'natation - course Plongeon, Maîtrise des coulées ventrale et dorsale, Savoir nager 25 mètres en dos et 25 mètres en crawl, Virage avec une culbute.
<b>Descriptif :</b>	Maîtrise des techniques des 4 nages et des règlements. Développement de l'endurance.
<b>Objectifs :</b>	Test ENF du Pass'compétition (100m 4Nages).
<b>Devoirs :</b>	Présence régulière aux entraînements. Participation obligatoire aux compétitions.

### **DAUPHINS**

<b>Séances :</b>	2 séances d' 1h par semaine.
<b>Minimum requis :</b>	Sauv'nage Maîtrise de l'immersion en eau profonde Savoir nager 25 mètres sur le dos et sur le ventre
<b>Descriptif :</b>	Apprentissage des fondamentaux de la natation (techniques des nages, coulées, plongeon, virages) et de l'autonomie sur 100 mètres.
<b>Objectifs :</b>	Test ENF du Sauv'nage Test ENF du Pass'sports de l'eau Test ENF du Pass'compétition (100m 4Nages).