

GUIDE DES GROUPES

ETOILES

Ecole de Natation

- × Savoir se sauver dans l'eau.
- × Acquérir l'équilibre aquatique afin de se rapprocher du milieu.
- × Développer la propulsion pour commencer à se déplacer dans l'eau.
- × Initier le travail respiratoire.

HIPPOCAMPES

Ecole de Natation

- × Développer la propulsion et la respiration, pour obtenir une maîtrise efficace de l'eau.
- × Préparer et réussir le test FFN "Sauv'nage", qui atteste des compétences de sécurité en milieu aquatique.
- × Maîtriser deux nages.

TORTUES

Pré-Compétition

- × Perfectionner les techniques des 3 voire 4 nages.
- × Introduire les bases des techniques de compétition (virages, départs, etc...).

ESPADONS

Perfectionnement jeune

- × Consolider la technique des 3 voire 4 nages, tout en développant l'endurance.

OTARIES

Perfectionnement jeune

- × Approfondir la technique tout en préparant, pour ceux qui le souhaitent, une future orientation vers la pratique compétitive.

ORQUES

Perfectionnement jeune

- × Découvrir la compétition sans pression, tout en consolidant les bases techniques et en apprenant le papillon.
- × Un parfait équilibre entre plaisir, progression et esprit d'équipe.

AVENIRS

Groupe compétition

- × Développer la maîtrise technique des 4 nages.
- × Développer des capacités de vitesses et d'endurance.
- × Maîtriser les parties non nagées (virages, départ plongé, coulées...).
- × S'initier aux premières compétition.

ESPOIRS

Groupe compétition

- × Ce groupe est destiné aux jeunes nageurs qui abordent la compétition sous un angle axé sur le plaisir, avec un niveau départemental et des meetings de clubs.

COMPÉTITION

Groupe compétition

- × Destiné aux nageurs sportifs qui pratiquent la compétition avec un regard davantage tourné vers le plaisir que vers la performance de haut niveau. Niveau régional et meetings de clubs.