

PREREQUIS

NATATION DE COURSE ENF1

6 et 7 ans

Equivalent dans la trame de l'Ecole de Château Bleu : Pieuvre OU Triton, et sous réserve de remplir les conditions lors du test

Saut en grande profondeur sans matériel de flottaison
Déplacement sur 10m en position ventrale sans matériel
Déplacement sur 10m en position dorsale sans matériel

ENF2

7 et 8 ans

Avoir participé à une saison en ENF 1 au sein du club avec un taux de présence maximum
ou

Sauv'nage validé ou niveau sauv'nage
Déplacement sur 25m en position ventrale
Déplacement sur 25m en position dorsale
explorer la profondeur sans aide et tête la première
inspiration et expiration aquatique

ENF3

8 à 10 ans

Avoir participé à une saison en ENF 2 au sein du club avec un taux de présence maximum

Sauv'nage validé ou niveau sauv'nage
Déplacement sur 25m en crawl avec expiration et immersion tête
Déplacement sur 25m en dos crawlé
Plonger bras et tête en premier (pas trop exigeant sur la qualité du plongeon)
Recherche en grande profondeur

LOISIRS JEUNES

9 à 11 ans (classe CM1 à 6ème)

Avoir participé à la saison précédente en ENF 3 et avoir eu un taux de présence maximum
ou

25 Crawl avec respiration latérale maîtrisé
25 Dos crawlé, battement de jambes continu et sans temps d'arrêt des bras

Exploration de la profondeur
Motivation pour la pratique sport

LOISIRS ADOS

12 à 14 ans (classe 5ème à 3ème)

Avoir participé à la saison précédente en ENF 3 et avoir eu un taux de présence maximum
ou

25 Crawl avec respiration latérale maîtrisé
25 Dos crawlé, battement de jambes continu et sans temps d'arrêt des bras

Exploration de la profondeur
Motivation pour la pratique sportive

LOISIR LYCEE

Avoir participé à la saison précédente en Loisir Ado et avoir eu un taux de présence maximum

ou

100 Crawl avec respiration latérale maîtrisé
100 Dos crawlé, battement de jambes continu et sans temps d'arrêt des bras
25 Brasse coordonné
25m papillon
Plongeon depuis rebords tête la première

AVENIR B

8 ans à 11 ans

Le nageur a suivi le parcours classique au sein du club, est titulaire de l'ENF 2 Pass'Sports de l'Eau, et a l'âge requis.

Lors d'un test avec l'entraîneur, sur une séance ou lors des journées tests organisées par le Club, les savoir-faire suivants sont constatés :

- ° Nager 100m sans arrêt au mur, dans une nage au choix, et avec une gestion notable de l'effort sur la distance
 - ° Maîtrise de la respiration aquatique, expiration complète et inspiration brève
- ° Propulsion endurante, sans flexion excessive du genou, en battements Dorsal et Ventral efficace, ainsi qu'en ondulation
 - ° Avoir une ébauche des nages alternées et de la brasse, et du bon usage des membres dans ces nages
- ° Plongeon du bord sans déformation du corps à l'entrée dans l'eau et conservation de la glisse sous l'eau

AVENIR A

8 ans à 11 ans

Le nageur a suivi le parcours classique au sein du club, est titulaire de l'ENF 2 Pass'Sports de l'Eau, et a suivi une saison en Avenir B avec un taux de présence maximum et des étapes du Pass'Sports de l'Eau validées

Lors d'un test avec l'entraîneur, sur une séance ou lors des journées tests organisées par le Club, les savoir-faire suivants sont constatés :

- ° Nager 200m sans arrêt au mur, dans une nage au choix, et avec une gestion notable de l'effort sur la distance
 - ° Connaissance et bonne exécution des virages règlementaires
- ° Nager 50m en Br, Cr, Dos et 25m en Papillon, sans dégradation notable de la nage
- ° Plongeon du plot, avec impulsion, sans déformation du corps à l'entrée dans l'eau et conservation de la glisse sous l'eau

JEUNES

Pré-requis : il est nécessaire de remplir un maximum de critères. 5 critères : sera soumis à la décision sportive / 7 critères : accepté sous condition de place / 9 critères : admis

- Réaliser un 200 4N en moins de 4'30
- Tenir un 400 NL sans s'arrêter avec toutes les culbutes
 - Tenir 1h30 de séance
 - Etre assidu aux séances à plus de 70%
- Avoir une bonne maîtrise de la culbute (utilisation de la tête et sorti des pieds au dessus du corps) et des virages en nages simultanées
 - Crawl : Tête fixe / respiration latérale
- Dos : Battement régulier et à la surface / nage sans temps d'arrêt
- Avoir participé à des compétitions : 4 avenir / 6 jeunes
- Détenir les prérogatives du pass'compétition (Obligatoire)

DEPARTEMENTAL

Pré-requis : il est nécessaire de remplir un maximum de critères. 4 critères : sera soumis à la décision sportive / 5 critères : accepté sous condition de place / 6 critères : admis

- Réaliser un 200 4N en moins de 3'30 pour les filles / 3'20 pour les garçons
 - Réaliser un 400 NL en moins de 6'30
 - Tenir 10x100 MMP D : 2'15
 - Savoir utiliser le chronomètre mural
 - Avoir participé à 5 compétitions
 - Etre assidu aux séances à plus de 55%

ESPOIRS

le nageur est déjà qualifié au championnat de Régionaux (par catégorie) et son taux de présence est supérieur à 70%

ou

Le nageur se situe à quelques centièmes ou secondes du temps de qualification du niveau REGIONAL sur au moins 2 épreuves et deux distances différentes, il montre une motivation et un engagement qui lui permettra de se qualifier durant sa première saison dans le groupe.

Il réalise les deux série test suivant lors de sa dernière saison :

- o 10 x 100 NL @2.15 à une moyenne + rapide que 1:30 pour les filles et 1:25 pour les garçons

Minimum de deux compétitions par trimestre

Les performances du nageur seront évaluées par la commission sportive du club et un entretien aura lieu avec l'entraîneur en charge du groupe.

RELEVE

le nageur est déjà qualifié au championnat de Nationaux (N1, N2, N3 et France par catégorie) et son taux de présence est supérieur à 80%

Junior 1ère année : Au moins un trimestre en espoir avant d'intégrer le groupe Releve

ou

Le nageur se situe à quelques centièmes ou secondes du temps de qualification du niveau NATIONAL sur au moins 2 épreuves et deux distances différentes, il montre une motivation et un engagement qui lui permettra de se qualifier durant sa première saison dans le groupe.

Il réalise les deux série test suivant lors de sa dernière saison :

- o 10 x 100 NL @2.00 à une moyenne + rapide que 1:20 pour les filles et 1:15 pour les garçons

- o 8 x 100 Batt @2.15

Les performances du nageur seront évaluées par la commission sportive du club et un entretien aura lieu avec l'entraîneur en charge du groupe.

ARTISTIQUE

ENS

A partir de 7/8 ans

Avoir participé à une saison en ENF 2 au sein du club avec un taux de présence maximum

Sauv'nage validé ou niveau sauv'nage

roulade avant sans se tenir le nez

Déplacement sur 25m en crawl avec expiration et immersion tête

Déplacement sur 25m en dos crawlé

Plonger bras et tête en premier (pas trop exigeant sur la qualité du plongeon)

Recherche en grande profondeur

LOISIRS 1/2

11 ans et plus

Avoir participé à une saison en ENF 3 ou ENS

Sortir de l'Avenir A artistique

roulade avant sans se tenir le nez

Déplacement sur 25m en crawl avec expiration et immersion tête

Déplacement sur 25m en dos crawlé

Recherche en grande profondeur

LOISIRS 3+

11 ans et plus

Avoir participé à deux saison en loisir1/2

Sortir du groupe jeunes artistique

Venir d'un autre club de natation synchronisée

Déplacement sur 50m en crawl, en dos et en brasse

Notion de natation artistique

AVENIR A

A partir de 10 ans ou ayant plusieurs année de synchro ou de course

venir de l'avenir B/C

crawl 25m

Dos 25m

Brasse 25m

Notion papillon, godille, verticale sans hauteur

AVENIRS B/C

A partir de 9 ans ou ayant plusieurs année de synchro ou de course

venir de l'ENS ou ENF3

crawl 25m

Dos 25m

notion de brasse

roulade avant et arrière

JEUNES

A partir de 11 ans si surclassée sinon 12 ans

venir des avenir A arti ou d'un autre club

4 nages

un écart voire deux, belle tenue

Hauteur en verticale sous le genou

sinon avoir de très bon appui ainsi qu'une bonne perception corporelle

JUNIORS SENIORS

A partir de 14 ans si surclassée sinon 15 ans
venir des avenir A arti ou d'un autre club
4 nages, bonne endurance
deux écarts, belle tenue
Hauteur en verticale au dessus du genou
plusieurs année de natation synchronisée en compétition

WATER-POLO ENFANTS

25 CRAWL, 25 DOS, 25 BRASSE, bonne endurance.