ÉCOLE DE NATATION FRANÇAI

ÉVEIL	
Âge	5 ans et moins
Pré requis	« je veux découvrir le milieu aquatique »
Nombre de séances	1 séance hebdomadaire
Durée	30’ dans l’eau + 10’ en dehors. 12 enfants maximum/groupe
Créneaux	Vendredi de 19h à 19h45 et samedi entre 10h30 et 12h45

Dauphin	
Âge	J’ai entre 5 et 8 ans
Pré requis	Avoir 5 ans Je saute du bord sans aide Je vais toucher le fond de la piscine avec ma main dans le petit bassin (environ 1m) Je prends de l'eau dans la bouche et la recrache Je me déplace le long du mur en battant des pieds et en faisant des bulles avec la bouche Je passe sous un obstacle
Nombre de séances	1 séance hebdomadaire
Durée	35’ dans l’eau + 10’ en dehors. 12 enfants maximum/groupe
Créneaux	Mardi de 19h à 19h45, samedi entre 10h30 et 12h45

Dauphin de bronze	
Âge	11 ans et moins
Pré requis	Je plonge assis du bord Je fais une coulée ventrale de 3 m sans bouger Je descends le long d'une perche et me laisse remonter sans action motrice (1,5 à 2m) Je fais une coulée dorsale de 3 m sans bouger Je reste 5'' sur le ventre puis 5'' sur le dos en position fusée
Nombre de séances	1 séance hebdomadaire
Durée	1 heures. 14 enfants maximum
Créneaux	Mercredi de 11h30 à 12h30, 15h à 16h, 16h à 17h

S
E

Dauphin d'argent	
Âge	Entre 8 et 11 ans
Pré requis	Je plonge debout du bord Je me déplace sur le ventre avec les bras et les jambes Je passe en nageant dans un cerceau immergé Je m'assois au fond de la piscine (1,5m à 2m) Je réalise un départ "compétition" en dos
Nombre de séances	1 séance hebdomadaire + éducation échauffement / étirements
Durée	1 heures. 14 enfants maximum
Créneaux	Mercredi de 11h30 à 12h30, 14h à 15h, 15h à 16h

Dauphin d'or	
Âge	Entre 8 et 11 inclus
Pré requis	Je fais une coulée dorsale en poussant sur le mur Je fais une roulade arrière puis une roulade avant Allongé sur le dos, je regarde vers l'avant en soufflant par le nez Je plonge du plot Je m'allonge au fond de la piscine (1,50m)et je me laisse remonter sans action motrice
Nombre de séances	1 séance hebdomadaire + éducation échauffement / étirements
Durée	1 heures. 14 enfants maximum
Créneaux	Mercredi de 11h30 à 12h30, 14h à 15h