

## Je veux connaître mon niveau :

(en cas de doute : test possible des les piscines Vie & Boulogne sur réservation)

### Natation enfants



#### Débutant (et initiation) :

Pour qui : à partir de 6 ans

Initiation : Je ne mets pas la tête dans l'eau ou peu, j'ai peur, je ne lâche pas le bord ou très peu, je ne sais pas nager

**OBJECTIF** : être à l'aise dans l'eau, mettre la tête sous l'eau, savoir nager sur une petite distance.

Débutant : Je mets la tête dans l'eau, je n'ai pas peur, je ne lâche pas le bord, je m'allonge en tenant le mur, je ne sais pas respirer sans m'accrocher au mur.

**OBJECTIF** : savoir nager sur une distance de 12,5m sur le ventre et sur le dos.



#### Intermédiaire :

Pour qui : à partir de 6 ans

Je sais nager avec les bras et les jambes sur le ventre et sur le dos (entre 12m et 25m), sans me tenir au mur.

**OBJECTIF**: apprendre à nager sur 25m en respirant sans se tenir au mur.



#### Perfectionnement, pour qui : à partir de 6 ans

Je sais nager 25m en crawl, en brasse et en dos.

**OBJECTIF**: affiner la technique de nage.

#### Perfectionnement Ado , pour qui : à partir de 11 ans

Je sais nager 50m en crawl, en brasse et en dos.

Cours de natation destinés aux ados, à partir du collège.

**OBJECTIF**: affiner la technique de nage

### Natation adulte :

Pour qui : à partir de 16 ans



#### Débutant :

Je ne sais pas nager et j'ai de l'appréhension dans l'eau / la profondeur. Je ne sais ni flotter ni sauter dans l'eau.

**OBJECTIF**: Apprendre à se sentir bien dans l'eau, s'initier aux déplacements sur le dos (nage sécuritaire) puis sur le ventre sans se tenir au mur.



#### Intermédiaire :

Je sais nager au moins 12m sur le ventre et 12m sur le dos, sans avoir de crainte pour la profondeur.

**OBJECTIF**: Apprendre à nager sur 25m avec une respiration adaptée en natation.



#### Perfectionnement

Je sais nager 3 nages (crawl, brasse dos), mais j'ai besoin de conseils techniques et souhaite progresser.

**OBJECTIF**: Affiner la technique de nage