

Je veux connaître mon niveau :

(en cas de doute : test possible dans 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