CHEMINEMENT INSCRIPTIONS 2019 / 2020
(Age dans l'année d'inscription) :

1) **TETARDS** : dans l'année des 4 ans voire des 5 ans ne sachant pas mettre la tête sous l'eau, soit 2015 voire 2014.
   Découverte et familiarisation du milieu sous forme de jardin aquatique, autour de l'imaginaire et du ludique, à raison d'une séance hebdomadaire.
2) **TRITONS** : 5 ans (en priorité) à 7 ans (tolérance), soit 2014, 2013 et 2012.
   Nageurs débutants de ces âges n'ayant eu aucune expérience natatoire au préalable. Est seulement demandé de mettre la tête sous l'eau, à raison de 2 séances hebdomadaires recommandées (dans la limite des places disponibles).
3) **DAUPHINS** : 6 ans (en priorité) à 8 ans (tolérance), soit 2013, 2012, 2011.
   Nageurs débrouillés de ces âges, ayant déjà eu une expérience natatoire (leçons, école, club) au préalable. Etre capable de déplacements dorsal (25m) et ventral (15m) à la force des jambes, sans arrêt, à raison de 2 séances hebdomadaires recommandées (dans la limite des places disponibles).
4) **POISSONS** : 7 ans (en priorité) à 9 ans (tolérance), soit 2012, 2011 et 2010.
   Nageurs confirmés : être capable de faire un 50m Dos et 25m sur le ventral (Brasse ou Crawl) sans arrêt, pour prétendre y accéder, à raison de 2 séances hebdomadaires recommandées (dans la limite des places disponibles).
5) **REQUINS** : 8 et 9 ans uniquement, soit 2011 et 2010.
   Nageurs aguerris : être capable de faire un 100m Dos et un 50m Ventral (Brasse ou Crawl) sans s'arrêter, pour y accéder, à raison de 2 séances hebdomadaires obligatoires (dans la limite des places disponibles).
6) **MARSOUINS** : 10, 11 et 12 ans, soit 2009 et 2008, 2007.
   Etre capable de faire un 50m 2 Nages (25m Dos et 25m Crawl ou Brasse) pour s'y inscrire à raison d'une séance en soirée, possibilité d'une seconde uniquement le samedi matin (dans la limite des places disponibles).

7) **CACHALOTS** : 13, 14 et 15 ans, soit 2006, 2005 et 2004.
Etre capable de faire un 100m 2 Nages (50m Dos et 50m Crawl ou Brasse) pour s'y inscrire, à raison d'une séance en soirée, possibilité d'une seconde uniquement le samedi matin (dans la limite des places disponibles).

8) **PERF ADOS** : 16 à 19 ans, soit 2003 à 2000.
Perfectionnement dans les 3 nages (Dos, Brasse et Crawl) puis apprentissage du Papillon avant le développement de l'endurance dans les 4 nages, à raison d'une séance hebdomadaire.

9) **ADULTES DEBUTANTS :** groupe d'apprentissage puis d'initiation à la natation, à destination des Adultes exclusivement, à raison d'une séance hebdomadaire.

10) **ADULTES INTERMEDIAIRES** : 20 ans et plus, soit 1999 et avant.
Etre capable de nager 50m dans 2 nages différentes. Perfectionnement dans les 3 nages usuelles (dos, brasse et crawl), apprentissage du papillon, et le développement de l'endurance en crawl, seront abordés, possibilité de 1 à 2 séances hebdomadaires (soirée).

11) **ADULTES CONFIRMES** : 20 ans et plus, soit 1999 et avant.
Etre capable de nager le crawl, la brasse et le dos crawlé sans arrêt, à raison de 100m dans chaque nage.
Un perfectionnement du papillon vous sera proposé mais également le développement de l'endurance dans les 3 nages maîtrisées, possibilité de 1 à 3 séances hebdomadaires (matin et soirée).

12) **MAITRES** : 20 ou 25 ans et + soit 1995 et avant.
Accès limité aux nageurs experts sachant nager les 4 Nages, avec comme référence un 200m NL en moins de 3'20 et un 200m 4N en moins de 3'45 et souhaitant avoir un rythme d'entraînement de 2 à 4 fois par semaine d'1h30 maximum.

13) **AQUAGYM :** 20 ans et plus, soit 1999 et avant.
Personne souhaitant une pratique de la gymnastique aquatique, activité non-traumatisante, par excellence, possibilité de 1 à 2 séances hebdomadaires : en soirée, selon les inscriptions et les places disponibles.