

FORMATION

ENF 1 – Dès 6 ans

Niveau minimum requis :

Savoir se déplacer dans l'eau en autonomie sur 50m : 25m sur le ventre, 25m sur le dos

Critères d'acquisition en cours d'année :

Apprentissage du crawl, du dos, de la brasse, départ plongé, immersion totale du corps. Beaucoup d'exercices technique et travail sur les jambes

Objectif : acquisition du Sauv'nage (parcours associant déplacement à la surface en crawl et en dos – immersion et équilibre horizontal et vertical)

Matériel requis : Palmes, pull-boy, planche

ENF 2 – Dès 7 ans

Niveau minimum requis :

Obtention du Sauv'nage.

Savoir se déplacer en crawl sur 50m et 25m en brasse sans difficulté ainsi que pouvoir faire un plongeon maîtrisé. Être initié aux ondulations est également un plus.

Critères d'acquisition en cour d'année :

Continuité ENF1 sur le crawl, le dos, la brasse, départ plongé. Initiation aux ondulations, aux virages, aux coulées. Beaucoup d'exercices techniques et travail sur les jambes.

Objectif : acquisition du Pass'port de l'eau (parcours associant du crawl à partir d'un départ plongé et coulée ainsi qu'un virage pour repartir en dos)

Matériel requis : Palmes, pull-boy, planche

ENF 3 : Dès 8 ans

Niveau minimum requis :

Savoir se déplacer en crawl, en dos, et en brasse sans difficulté. Plongeon maîtrisé. Être initié au papillon est également un plus.

Critères d'acquisition en cours d'année :

Continuité ENF2 sur le crawl, le dos, la brasse, départ plongé, virages, coulées. Apprentissage du papillon et des règles de la compétition. Beaucoup d'exercices techniques et travail sur les jambes.

Objectif : validation du Pass'compétition (2x25m + 2x50m +1x100m parmi les courses du Challenge Avenirs).

Matériel requis : Palmes, pull-boy, planche