

## Pôle ENF et Ados

Activité	Age	Niveau	Conditions accès	Objectif
Pôle École de Natation française	5-11 ans	ENF1	Autonomie grand bain, saut du bord du bassin avec immersion de la tête, déplacement sur 15 mètres en position ventrale ou dorsale.	Préparation et passage du test ENF Sauv'nage (test fédéral à réaliser sans lunettes). Découverte Dos et Crawl
		ENF2	Niveau Sauv'Nage et/ou Sauv'Nage obtenu. Educatifs Dos et Crawl en cours d'acquisition.	Passage du Sauv'Nage en cours de saison. Enrichir et capitaliser les habiletés motrices à travers les 5 disciplines de la FFN (Pass'Sports de l'eau). Acquérir Dos et un début de Crawl
Pôle Ados	12-17 ans	Ados 1	Ados débutants se déplaçant sur 15 mètres de manière autonome.	Travail éducatif sur les fondamentaux de la natation (propulsion, respiration...)
		Ados 2	Saut grand bassin, réalisation d'un 25 mètres minimum sur une nage codifiée (Crawl, Brasse ou Dos).	Travail éducatif Crawl, complément technique Dos et Brasse. Travail et acquisition du Sauv'nage, découverte des Pass'sports de l'eau et passage de ces tests.
		Ados 3	Parcourir 50 mètres deux nages dont le crawl	Pratique sportive de la natation. Approfondissement des 4 nages et augmentation du volume d'entraînement au cours de la saison.
		Ados Groupe départemental	Pratique plaisir/Pratique intense telle est notre devise. Public désireux de s'entraîner de façon régulière. Notion sur les 4 nages. Au NCR ce groupe allie l'entraînement, la bonne humeur et l'envie de progresser.	Un coach vous proposera et vous prodiguera entrainements et conseils techniques sur les 4 nages de même que sur les parties non nagées. Séances d'aérobies et de vitesse pouvant aller de 2500 à 3500. Travailler et améliorer endurance et vitesse seront de mises. Possibilités de participer à des compétitions (interclub/circuits départementaux)