

Activités enfants et ados: Groupes de niveau

Activité	Age	Niveau	Conditions accès	Objectif
Pôle Ecole de Natation Française ENF	5-10 ans	ENF1	Autonomie grand bain, sauts, déplacements ventral et dorsal, immersion en moyenne profondeur.	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
		ENF3	Niveau Pass'Sports de l'eau et/ou plusieurs disciplines du Pass'sports validées	Consolider et/ou passer le Pass'sports de l'eau* (3 disciplines minimum). Préparation du Pass'compétition natation course permettant : <ul style="list-style-type: none"> D'intégrer le groupe compétition (investissement et assiduité) De continuer dans un groupe sportif permettant de participer ou de découvrir la compétition au niveau départemental
Pôle Ados	11-18 ans	N1	Autonomie 50 mètres minimum sur une nage (Brasse ou Dos)	Travail éducatif Crawl, complément technique Dos et Brasse. Travail et acquisition du Sauv'nage , découverte du Pass'sports de l'eau et passage de ces tests.
		N2	Notions sur 2 nages dont le Crawl.	Travail éducatif Crawl et nage complète. Approfondissement Dos et Brasse. Découverte sauvetage aquatique, travail et obtention du Pass'sports de l'eau.
		N3	Notions 4 nages	Pratique sportive de la natation. Approfondissement des 4 nages et augmentation du volume d'entraînement au cours de la saison.
Pôle Compétition	8-18 ans	Avenirs	Niveau Pass'compétition* et/ou titulaire de ce même diplôme. Test à faire avec entraîneur.	Développement technique sur les 4 nages. Entraînements:2 à 4 séances à définir avec l'entraîneur, Stages conseillés et compétitions sur le circuit fédéral obligatoires.
		Jeunes	Titulaire du Pass'compétition, test et entretien avec l'entraîneur.	Approfondissement technique sur les 4 nages, augmentation du volume de séances au cours de la saison. Stages obligatoires et compétitions sur le circuit fédéral.
		Juniors	Niveau régional minimum conseillé. Test et entretien avec l'entraîneur.	Pratique très renforcée de la natation sportive. Stages obligatoires et compétitions sur le circuit fédéral.

Activités adultes: **A chacun sa pratique**

Activité	Niveau	Objectifs	Contenu
De la découverte à la détente (Adultes Perf 1)	Tout public tout en étant capable de nager 25m.	Permettre de découvrir et/ou reprendre la natation. Passer un moment de convivialité dans l'eau tout en se dépensant un peu.	Du travail de la respiration au travail de la propulsion. Proposition d'une pratique souple en alternant nage ventrale et dorsale avec un suivi technique pour gommer toutes mauvaises habitudes.
Développer ses capacités à tous âges (Adultes Perf 2)	Maîtrise de 2 ou 3 nages avec une pratique régulière.	En choisissant ce groupe vous maîtriserez mieux le milieu aquatique et améliorerez vos qualités natatoires. Ambiance sérieuse et conviviale sous les conseils d'un coach.	De nombreux exercices sur 3 voir 4 nages seront proposés. L'utilisation de matériels tels que les plaquettes, les palmes seront de mises. Travail alliant endurance et technique. Le volume sera adapté en fonction du niveau de chacun.
De l'eau libre à la nage avec palmes / Tuba (Adultes Perf 1 et 2)	Tout public tout en étant capable de nager 50m.	Développement et approfondissement technique sur 2 voire 3 nages. Augmentation progressive du volume séance. Possibilité de participer à des manifestations en Eau Libre.	Travailler avec les palmes permettra une sollicitation plus importante des muscles et du système cardio-vasculaire. L'utilisation du tuba vous permettra de travailler votre respiration tout en conservant la tête fixe et un bon équilibre dans la nage. La maîtrise de ces paramètres vous permettra de vous focaliser sur votre technique de nage et augmenter ainsi votre travail d'endurance.
Pratique sportive à intensive.	Nageurs confirmés.	Pratique plaisir/Pratique intense telle est notre devise. Public désireux de s'entraîner de façon régulière. Au NCR ce groupe allie l'entraînement, la bonne humeur et l'envie de progresser. Possibilité de participer aux compétitions FFN Masters.	Un coach vous proposera et vous prodiguera entraînements 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.

Le Sauv'nage: Ce test se présente sous la forme d'un parcours qui permet d'évaluer différentes compétences permettant d'assurer sa propre sécurité dans l'eau. Il peut être admis comme test de sécurité pour la pratique des activités nautiques. Le parcours est effectué en grande profondeur sans reprise d'appui et sans lunettes.

Le Pass'sports de l'eau: C'est une découverte de différentes disciplines aquatiques : le plongeon, le water-polo, la natation synchronisée, la nage avec palmes et la natation sportive. Un test est proposé dans chacune de ces disciplines, valider le Pass'sport de l'eau suppose d'en avoir réussi au moins trois.

Le Pass'compétition est la dernière étape du parcours de formation. A la différence des étapes précédentes, ce test est spécifique à une discipline, chaque sport a son propre Pass'compétition.

En natation, le test consiste à réaliser un 100 mètres 4 nages (papillon, dos, brasse et crawl). Il n'y a pas d'exigence de temps mais différents points sont évalués.

Siège social : 36 rue des Fontaines – BP 90067 – 78515 RAMBOUILLET Cedex

Portable club : 06 79 29 62 09

Mail : secretariat.ncrambouillet@gmail.com

Agréé par le Ministère Jeunesse et Sports sous le N° NCR 78 S 185

Association affiliée à la F.F.N. sous le N° 3766 09/77 et la F.F.E.S.S.M. sous le N° 07.78.255