

Tests d'entrée et objectifs de chaque groupe

ECOLE DE NATATION

TESTS G0 (5 à 7 ans)

*Niveau débutant (avec frite) :

Test d'entrée : **Test d'appréhension du milieu aquatique**

- Descendre seul(e) à l'échelle, prendre sa frite sur le bord et la mettre sous les bras :
- Se déplacer sur 12.5m en marche avant (et éventuellement 12.5m en marche arrière)
- Accroché(e) au bord, Immersion visage 3''

=>Objectifs du groupe : Tests « hippocampe et grenouille » (pass'découverte aquatique).

*Niveau intermédiaire (sans matériel) :

Test d'entrée : **Titulaire du niveau « grenouille » ou test 25 m :**

- Déplacement sur 25 m avec 10 à 15 m sur le ventre et 10 à 15 m sur les dos.
- Accroché(e) au bord, immersion totale de la tête + expiration 5''.

=>Objectifs du groupe : Tests « Dauphin » (pass'découverte aquatique) et Sauv'nage.

*Niveau fort :

Test d'entrée : **Titulaire du Sauv'nage ou test de 50m (25 ventral/25 dorsal).**

=>Objectifs du groupe : Sauv'nage (pour les non-titulaires) + épreuves du pass'sports de l'eau.

TESTS G1 (8-9ans)

***Niveau débutant (groupe sauv'nage):**

Test d'entrée : Titulaire niveau « grenouille » ou test 25m (12.5m ventral/12.5m dorsal)

=> Objectif du groupe: Sauv'nage

***Niveau intermédiaire (groupe pass'sport de l'eau):**

-Test entrée : Titulaire sauv'nage ou Test 50m 2 nages (25m ventral, 25m dorsal).

=> Objectifs du groupe: Sauv'nage (le plus tôt possible pour les non-titulaires) + épreuves Pass'sports de l'eau.

***Niveau fort (groupe Pass'compétition)**

-Test d'entrée : Titulaire du Pass'sports de l'eau ou Test 200m 3 nages (50cr, 50dos, 50cr, 50br).

=> Pour les non-titulaires : Sauv'nage + épreuves Pass'sport de l'eau le plus tôt possible.

=> Objectif : Pass'compétition

POLE LOISIR

TESTS G2 (10-13ans)

***Niveau débutant :**

-Test d'entrée : 50m (25 ventral/25 dorsal)

=> Objectif : 200m 3 nages

***Niveau intermédiaire:**

-200m 3 nages (50cr/50dos/50cr/50brasse)

=> Objectifs : 400m cr et 100m 4 nages

***Niveau fort :**

-Test d'entrée : 400m cr et 100m 4 nages

=> Objectifs : 800m cr et 200m 4 nages

Tests G3 (14-17ans)

***Niveau débutant :**

-Test d'entrée : 100m (50 ventral/50 dorsal)

=> Objectifs : 400m cr et 100m 4 nages

***Niveau intermédiaire:**

-Test d'entrée : 400m cr et 100m 4 nages

=> Objectifs : 200m 4 nages et 800m cr

***Niveau prépa Bac/BNSSA :**

-Test d'entrée : 200m 4 nages + 800m cr (2000m/heure)

=> Objectifs : Prépa. Bac et/ou BNSSA

ADULTES (18 ans et +)

***Niveau débutant :**

-Test d'entrée : 100m (50 ventral/50 dorsal)

***Niveau intermédiaire :**

-Test d'entrée : 200m 3 nages + 1500m/heure

***Niveau fort:** Test d'entrée : 200m 4n + 800m cr (2000m/heure)

POLE COMPETITION

Avenirs : 9-10 ans (filles)/9-11 ans (garçons)

Tests d'entrée : Titulaire du Pass'sports de l'eau minimum (pass"compétition de préférence)

Objectifs: Pass'compétition pour les non-titulaires + Compétitions avenir

Jeunes : 11-13 ans (filles)/12-14 ans(garçons)

Conditions d'entrée : Provenir du groupe Avenir

Objectifs : Compétitions Jeunes

Juniors : 14-17 ans (filles)/15-18 ans (garçons)

Conditions d'entrée : Provenir du groupe Jeunes ou test 400 cr et 100 4 nages

Objectifs : compétitions Juniors

Séniors et Masters: 18 ans et + (filles)/19 ans et + (garçons)

Conditions d'entrée : Provenir du groupe Juniors ou tests 200 4 nages et 800 cr.

Objectifs : compétitions Séniors et Masters

Remarque : il existera des passerelles bidirectionnelles entre le pôle loisir et le pôle compétition.