Organigramme des Groupes - Cercle des Nageurs d'Epinal

Avant l'entrée en Formation

J'apprends à Nager

Conditions	Objectifs
Pendant les vacances scolaires, entre 4 et 12 ans	Familiarisation avec le milieu aquatique et ainsi avoir l'accès au groupe initiation

Ecole de Natation

Initiation

Conditions	Objectifs
Réaliser une impulsion sur le bord du bassin + 12,5 sur le ventre et 12,5 sur le dos à l'aide de matériel	Familiarisation avec le milieu aquatique

Sauv' Nage

Conditions	Objectifs
Réaliser une longueur ventral et dorsal avec l'aide de deux planches, recherche d'objet en profondeur	Construction d'une natation sécuritaire, donc valider le test du Sauv' Nage

Pass' Sports

Conditions	Objectifs
Avoir valider le Test du Sauv' Nage	Construction des habiletés motrices utiles à tous les athlètes, donc valider le test du Pass' Sports de l'eau

Loisir

Compétition

Loisir

Synchro Débutant(es)

Conditions	Objectifs
Avoir valider le Test du Sauv' Nage et avoir les bases du groupe Pass' Sports de l'eau	Obbtention du Pass'sports de l'eau et Pass' Compétition Natation Artistique, commencer le Synchro découverte

Synchro Loisir

Conditions	Objectifs
Avoir le Pass'sports de l'eau et les Pass' compétition natation artistique et course	Ballet du gala de fin d'année

Compétition

Synchro Compétition

Conditions	Objectifs
Avoir le Pass'sports de l'eau et les Pass'compétition artistique et course, avoir le Synchro' découverte	Synchro découverte, Synchro d'argent, Synchro d'or, compétition en équipe duo et solo

Synchro Adultes

Conditions	Objectifs
Savoir nager et être à l'aise en milieu aquatique	ballet du Gala de fin d'année

Loisir et Compétition

Sans Compétition

Loisir 2

Conditions	Objectifs
Nager 200 Cr/Dos sans s'arrêter + Virages	Apprentissage des 4 Nages + Perfectionnement Départ, coulées / virages

Loisir 1

Conditions	Objectifs
Valider le Test du Sauv' Nage	Perfectionnement Crawl et Dos, Apprentissage Départ + Virages

Pass' Compétition

Conditions	Objectifs
Avoir valider le Test du Pass' Sports de l'eau	Apprentissage des 4N et approche du milieu compétitif, Valider le Test du Pass' Compétition

Compétitions Obligatoires

Adulte

Conditions	Objectifs
être majeur + Test du Sauv'Nage sans recherche d'objet en profondeur	Amélioration de la technique et encourage à augmenter certaines capacités physiques et mentales

Ados

Conditions	Objectifs
A partir du lycée + Test du Sauv' Nage	Amélioration de la technique et encourage à augmenter certaines capacités physiques et mentales

Espoir

Conditions	Objectifs
Valider le Test du Pass' Compétition, 2 séances obligatoire/semaine, venir aux compétitions	Développement des capacités physiques nécessaire à la performance

Compétitions Facultatives

Excellence

Conditions	Objectifs
Avoir 2 Performances Départemental, 3 séances obligatoire, valider un test d'entrainement	Participation aux compétitions Régionales

Aquabike

Conditions	Objectifs
être licencié	Améliorer ses capacités cario-vasculaire

Natation Santé

Conditions	Objectifs
Sur Prescription médicale	Franchir certaines difficultés physiques, se maintenir en bonne forme

Aquagym

Conditions	Objectifs
être licencié	Se muscler tout en douceur

Elite

Conditions	Objectifs
Avoir 2 Performances Régional, 4 séances obligatoire, valider un test d'entrainement	Participation aux compétitions Nationales

Loisir