

# Aide au choix du groupe

L'école de nage comporte 5 niveaux et propose 1 ou 2 cours de 45 min par semaine selon le groupe.

Pour les enfants n'ayant jamais nagé avec Sochaux Alliance Natation, le groupe de niveau de chaque enfant sera déterminé par une «évaluation dans l'eau» faite par l'un de nos éducateur sportifs. Des sessions seront organisées à cet effet en tout début de saison et en fin de saison pour l'année suivante.

## ENF 0 : Les Étoiles de Mer

Age : 4 à 7 ans  
Effectif groupe : 10 enfants  
Bassin d'apprentissage  
1 cours de 45 min par semaine  
Enfants «non autonomes» dans l'eau nécessitant du matériel de flottaison là où ils n'ont pas pied.



## ENF 1D : Les Têtards débutants

Age : 5 à 7 ans  
Effectif groupe : 10 enfants / ligne bassin 25m  
1 cours de 45 min par semaine  
Je peux m'immerger complètement, nager sur le dos, sauter dans l'eau (avec ou sans matériel) et parcourir 2,5 m en toute autonomie.  
Préparation du Sauv'nage



## ENF 1 : Les têtards confirmés

Age : 6 à 8 ans  
Effectif groupe : 12 enfants / ligne bassin 25m  
1 cours de 45 min par semaine  
Je suis capable d'une immersion à 2m de profondeur, avec ou sans la perche, ainsi que d'une nage dorsale et ventrale d'environ 10 m chacune. Je saute dans l'eau sans matériel, et commence à me déplacer en battements de jambes.  
Passage du Sauv'nage



## ENF 2 : Les Grenouilles

Age : 6 à 8 ans  
Effectif groupe : 12 enfants / ligne bassin 25m  
2 cours de 45 min par semaine  
Prérequis : Le Sauv'nage  
Je suis capable d'une immersion à 2m de profondeur, avec ou sans la perche, ainsi que d'une nage dorsale et ventrale d'environ 15 m chacune. Je saute dans l'eau sans matériel, et commence à me déplacer en battements de jambes.  
Passage du Pass'Sports de l'eau



## ENF 3 : Les Salamandres

Age : 7 à 14 ans  
Effectif groupe : 12 enfants / ligne bassin 25m  
2-3 cours de 45 min par semaine  
Prérequis : Le Sauv'nage & Pass'Sports de l'eau  
Je nage en crawl, dos et brasse sans difficulté sur 25m. Je plonge sans appréhension, et m'immerge sans crainte à 2m de profondeur.  
J'apprend le papillon.  
Passage du Pass'Compétition



## Perfectionnement Ados/Adultes avec ou sans compétition

Age : à partir de 14 ans  
Effectif groupe : 12 personnes / ligne bassin 25m  
2 cours de 45 min par semaine  
Nous proposons des cours de perfectionnement en natation pour tous quel que soit leur niveau. L'objectif est de perfectionner la technique de nage dans les trois nages de référence : crawl, brasse et dos crawlé mais aussi d'aborder la technique du papillon.  
Chacun progresse à son rythme. Le nageur peut s'il le souhaite, participer occasionnellement et après accord de l'éducateur, à des essais dans les groupes sportifs.  
Une passerelle est toujours possible en cours de saison entre la natation de loisirs, la natation de compétition et/ou le triathlon, quand la motivation est affirmée.

