



Saison 2026 – 2027

Niveau minimum pour intégrer le groupe, Je sais :	Catégories	Age (Indicatif)	Tarifs	Début des activités
Faire 25 m sur le dos ou le ventre : • sans aide • sans toucher le fond ou le bord du bassin	Sauv' Nage <i>Ecole de Natation Française</i>	Dès 6 ans	195€	Mercredi 9 septembre
• Sauter dans l'eau • Flotter et nager 20 m sur le ventre et le dos • Maintenir la tête hors de l'eau en position verticale • Ramener un objet à 1,80 m de profondeur.	Pass' Sport <i>Ecole de Natation Française</i>	Dès 8 ans	195 €	Mercredi 9 septembre
25 m Crawl + 25m Dos : • Plonger • Faire une coulée ventrale • Nager 25 m en crawl avec respiration latérale • Faire un virage Culbute • Coulée Dorsale • Nager 25 m en Dos Crawlé	Pass' Compétition <i>Ecole de Natation Française</i>	Dès 10 ans	205 €	Mercredi 9 septembre
100 m 4 nages : • Départ plongé • 25m papillon + Virage • 25m Dow crawlé + virage • 25m brasse + virage • 25m crawl	Compétition <i>Avenir Jeunes et juniors</i>	Dés de 12 ans	225 €	Mercredi 9 septembre
• Maîtriser au minimum 1 à 2 nages • Savoir nager pendant 10 mn en continu • Accepter de : • nager par groupe de niveau avec 4 à 8 personnes par lignes • suivre le programme proposé	Adultes Loisir & Compétition	+ de 18 ans	205 €	Vendredi 11 septembre