



# Saison 2024 – 2025

Niveau minimum pour intégrer le groupe, Je sais :	Catégories	Age (Indicatif)	Tarifs	Début des activités
Faire 25 m sur le dos ou le ventre : <ul style="list-style-type: none"> <li>sans aide</li> <li>sans toucher le fond ou le bord du bassin</li> </ul>	<b>Sauv' Nage</b> <i>Ecole de Natation Française</i>	Dès 6 ans	<b>177 €</b> <i>Club 150 € + FFN 27 €</i>	<b>Mercredi 11 Septembre</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Sauter dans l'eau</li> <li>Flotter et nager 20 m sur le ventre et le dos</li> <li>Maintenir la tête hors de l'eau en position verticale</li> <li>Ramener un objet à 1,80 m de profondeur.</li> </ul>	<b>Pass' Sport</b> <i>Ecole de Natation Française</i>	Dès 8 ans	<b>177 €</b> <i>Club 150 € + FFN 27 €</i>	<b>Lundi 9 septembre</b>
25 m Crawl + 25m Dos : <ul style="list-style-type: none"> <li>Plonger</li> <li>Faire une coulée ventrale</li> <li>Nager 25 m en crawl avec respiration latérale</li> <li>Faire un virage Culbute</li> <li>Coulée Dorsale</li> <li>Nager 25 m en Dos Crawlé</li> </ul>	<b>Pass' Compétition</b> <i>Ecole de Natation Française</i>	Dès 10 ans	<b>177 €</b> <i>Club 150 € + FFN 27 €</i>	<b>Lundi 9 septembre</b>
100 m 4 nages : <ul style="list-style-type: none"> <li>Départ plongé</li> <li>25m papillon + Virage</li> <li>25m Dow crawlé + virage</li> <li>25m brasse + virage</li> <li>25m crawl</li> </ul>	<b>Compétition</b> <i>Avenir Jeunes et juniors</i>	Dés de 12 ans	<b>205 €</b> <i>Club 150 € + FFN 55 €</i>	<b>Lundi 9 septembre</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Maitriser au minimum 1 à 2 nages</li> <li>Savoir nager pendant 10 mn en continu</li> <li>Accepter de :               <ul style="list-style-type: none"> <li>nager par groupe de niveau avec 4 à 8 personnes par lignes</li> <li>suivre le programme proposé</li> </ul> </li> </ul>	<b>Adultes</b> <b>Loisir &amp; Compétition</b>	+ de 18 ans	<b>180 €</b> <i>Club 150 € + FFN 30 €</i>	<b>Lundi 9 septembre</b>