



Saison 2023 – 2024

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"> sans aide sans toucher le fond ou le bord du bassin 	Sauv' Nage <i>Ecole de Natation Française</i>	Dès 6 ans	177 € <i>Club 150 € + FFN 27 €</i>	Mercredi 4 Octobre
<ul style="list-style-type: none"> 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	177 € <i>Club 150 € + FFN 27 €</i>	Lundi 11 septembre
25 m Crawl + 25m Dos : <ul style="list-style-type: none"> 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	177 € <i>Club 150 € + FFN 27 €</i>	Lundi 4 septembre
100 m 4 nages : <ul style="list-style-type: none"> 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	205 € <i>Club 150 € + FFN 55 €</i>	Lundi 4 septembre
<ul style="list-style-type: none"> Maitriser au minimum 1 à 2 nages Savoir nager pendant 10 mn en continu Accepter de : <ul style="list-style-type: none"> nager par groupe de niveau avec 4 à 8 personnes par lignes suivre le programme proposé 	Adultes Loisir & Compétition	+ de 18 ans	180 € <i>Club 150 € + FFN 30 €</i>	Lundi 4 septembre