

## Test d'entrée en Natation

NOM : .....Prénom : .....

Date de naissance : .....Sexe : .....

Adresse : .....

Code Postal : .....Ville : .....

Téléphone : .....Portable : .....

Mail (en majuscules) : .....

### ➤ **MINI CLUB : 5/6 ans -**

- Etre capable d'accéder au bassin sans ses parents OUI NON
- Etre capable de suivre une consigne OUI NON
- Etre capable de descendre dans l'eau OUI NON
- Etre capable de s'immerger la tête dans l'eau OUI NON

### ➤ **MAXI CLUB : 5/7 ans -**

- Etre capable de s'immerger la tête dans l'eau OUI NON
- Etre capable de se déplacer sur le ventre 10m avec matériel OUI NON
- Etre capable de faire une étoile de mer sur le ventre OUI NON
- Etre capable de se déplacer sur le dos 10m avec matériel OUI NON

### ➤ **EN 1 : 7/9 ans -**

- Etre capable de faire une étoile ventrale/dorsale OUI NON
- Etre capable de réaliser un saut OUI NON
- Etre capable de se dépl. sur le dos sans matériel (12m50) OUI NON
- Etre capable de se dépl. sur le ventre sans matériel (12m50) OUI NON

### ➤ **EN 2 : 8/10 ans -**

- Etre capable d'entrer dans l'eau : saut/plongeon OUI NON
- Etre capable de se déplacer sur le ventre 25m sans matériel OUI NON
- Etre capable de se déplacer sur le dos 25m sans matériel OUI NON

### ➤ **EN 3 : 9/11 ans -**

- Etre capable d'entrer dans l'eau : saut/plongeon OUI NON
- Etre capable de se déplacer sur le ventre 25m sans matériel OUI NON
- Etre capable de se déplacer sur le dos 25m sans matériel OUI NON
- Etre capable de se déplacer en crawl OUI NON

### ➤ **EN 4 : 11/13 ans -**

- Etre capable d'entrer dans l'eau par un plongeon OUI NON
- Etre capable de se déplacer 50m sans matériel OUI NON
- Etre capable de se dépl. en crawl sur 25m avec ou sans respi OUI NON

### ➤ **PERF JEUNE (EN 5) : 13/15 ans -**

- Etre capable d'entrer dans l'eau par un plongeon OUI NON

- Etre capable de maîtriser au moins 3 nages OUI NON
- Etre capable de réaliser un 100m en moins de 3min OUI NON

### ➤ **PERF ADOS ( EN 6) : 15/20 ans -**

- Etre capable d'entrer dans l'eau par un plongeon OUI NON
- Etre capable de nager au moins 3 nages OUI NON
- Etre capable de nager un 200m en moins de 5min OUI NON

## COMPETITIONS ET ADULTES

### ➤ **EQUIPE 5 : 7/8 ANS -**

- Etre capable de réaliser 2 entrées dans l'eau diff (tête,pied) OUI NON
- Etre capable de faire 50m dos OUI NON
- Etre capable de faire 50m brasse OUI NON
- Etre capable de réaliser une immersion de 1m OUI NON

### ➤ **EQUIPE 4 : 7/11 ANS -**

- Etre capable de réaliser un plongeon OUI NON
- Etre capable d'avoir des notions de pap OUI NON
- Etre capable de réaliser un 100m 4n sans limite de temps OUI NON

### ➤ **EQUIPE 3 : 9/13 ans**

- Etre capable de réaliser un plongeon OUI NON
- Etre capable de maîtriser les 4nages OUI NON
- Etre capable de réaliser un 100m 4n codifié OUI NON

### ➤ **EQUIPE 2 : 11/16 ans**

- Etre capable de faire un 100m 4n en moins de 1min45 OUI NON
- Etre capable de faire un 100cr en F= 1m40 G= 1m30 OUI NON

### ➤ **EQUIPE 1 : 15 ans et +**

- Etre capable de maîtriser les 4nages OUI NON
- Etre capable de faire un 100cr en F= 1m15 G=1m06 OUI NON

### ➤ **ADULTES LOISIRS**

- Etre capable de rentrer dans l'eau par un saut/plongeon OUI NON
- Etre capable de maîtriser au moins 2 nages OUI NON
- Etre capable de nager 100m sans s'arrêter OUI NON

### ➤ **MASTERS**

- Etre capable de faire un plongeon OUI NON
- Etre capable de faire 3 nages OUI NON
- Etre capable de faire 200m sans s'arrêter OUI NON

### ➤ **MASTERS COMPETITION**

- Etre capable de faire un plongeon OUI NON
- Etre capable de faire 3 nages OUI NON
- Etre capable de faire des courses dans les nages codifiées OUI NON