



SCUF NATATION

Club formateur labellisé par la Fédération Française de Natation

Club résident reconnu par la ville de Paris

OFFRE SPORTIVE 2020 – 2021

(Sous réserve de l'attribution des créneaux par la mairie de Paris)

PRÉSENTATION GÉNÉRALE

Le SCUF natation

La section natation du Sporting Club Universitaire de France a pour ambition de vous proposer une offre de cours de qualité, répondant à vos besoins en fonction de votre âge et de votre expertise.

Chaque cours répond à des critères d'âge et de niveau d'entrée afin de permettre à nos adhérents une progression optimale.

Les cours sont répartis dans 3 filières correspondant chacune à un type de pratique :

- La filière apprentissage (à partir de la [page 4](#))

- La filière compétition (à partir de la [page 9](#))

- La filière forme (à partir de la [page 13](#))

Nos piscines :

Nous utilisons 5 piscines de la mairie de Paris pour notre pratique :

- Georges VALLEREY : 148 avenue Gambetta, 75020 PARIS (métro Porte des Lilas)
- Alfred NAKACHE : 4-12 rue Desnoyez, 75020 PARIS (métro Belleville)
- ROUVET : 1 rue Rouvet, 75019 PARIS (métro Porte de la Villette)
- Georges DRIGNY : 18 rue Bochart de Saron, 75009 PARIS (métro Pigalle)
- Paul VALEYRE : 24 rue Rochechouart, 75009 PARIS (métro Cadet)

NB : Attention, ne confondez pas P. VALEYRE et G. VALLEREY lors de votre choix !

COMMENT UTILISER CE DOCUMENT

1° Faites votre auto-évaluation ([page 2](#))

2° Trouvez le groupe qui vous correspond en fonction de votre âge et de votre niveau ([page 3](#))

3° Faites votre pré-inscription en ligne sur notre site www.scuf-natation-paris.fr

AUTO-ÉVALUATION

NIVEAU	COMPÉTENCES À MAÎTRISER
A	Se déplacer sans avoir peur dans le grand bain, en se tenant aux parois du bassin Être capable de descendre et de remonter par les échelles
B	Sauter dans le grand bain, nager jusqu'à la ligne d'eau puis revenir sans aide
C	Nager 25m sur le ventre Nager 25m sur le dos
D	Savoir nager le crawl et le dos Savoir plonger
E	Être capable de nager 100m en crawl et 100m en dos crawlé sans s'arrêter Maîtriser les jambes de brasse
F	Nager les 4 nages Maîtriser les différents virages et coulées Être capable de nager en crawl longtemps en endurance
G	Nager le 400m crawl en moins de 07 minutes Nager le 100m 4 nages en moins de 01 minute et 45 secondes
H	Nager le 400m crawl en moins de 5 minutes 30 Nager le 100m 4N en moins de 1 minute et 25 secondes

TROUVER LE GROUPE ADAPTÉ

NIVEAU	A	B	C	D	E	F	G	H
2016								
2015	EE1							
2014		EE2	EN1					
2013				EN2				
2012					EN3			
2011			NA1			AVE		
2010								
2009				NA2 10/14	NA3 11/14			
2008						NA3 11/14	JEU	
2007								
2006								
2005								
2004					NA2 15+	NA3 15+	NA3 15+	JU/SE
2003								
2002								
2001 et av.			BESN	BEE	AE		MAÎ	

Légende :

- EE 1 & 2 : écoles de l'eau 1 et 2
- EN 1, 2 & 3 : écoles de natation 1, 2 et 3
- AVE : avenir
- JEU : jeunes
- JU/SE : juniors / seniors
- NA 1, 2 & 3 : Nat'académie 1, 2 et 3
- BESN : bien-être savoir nager
- BEE : bien-être entretien
- AE : adultes excellence
- MAÎ : maîtres

FILIÈRE APPRENTISSAGE

Les groupes de la filière apprentissage permettent aux enfants d'acquérir les fondamentaux de la natation. Les écoles de l'eau leur permettront de découvrir le milieu aquatique tandis que les écoles de natation leur enseigneront les compétences nécessaires à la maîtrise des 4 nages.

L'école de l'eau 1

Vivre ses premières expériences aquatiques

Cotisation

- 250 €

Critères d'âge

- Enfants nés entre le 1^{er} septembre 2014 et le 1^{er} septembre 2016

Prérequis (code d'auto-évaluation A)

- Se déplacer sans avoir peur dans le grand bain, en se tenant aux parois du bassin
- Être capable de descendre et de remonter par les échelles

Objectif

- Être capable de sauter dans l'eau dans le grand bain et de nager sur quelques mètres

Les créneaux

- 1 créneau à choisir parmi les 3 suivants

	PISCINE	JOUR	DÉBUT	FIN
CRÉNEAU 1	NAKACHE	LUNDI	17H00	17H30
CRÉNEAU 2	NAKACHE	LUNDI	17H30	18H00
CRÉNEAU 3	G. VALLEREY	MERCREDI	17H00	17H30

L'école de l'eau 2

Devenir de plus en plus autonome

Cotisation

- 250 €

Critères d'âge

- Enfants nés entre le 1^{er} septembre 2013 et le 1^{er} janvier 2016

Prérequis (code d'auto-évaluation B)

- Sauter dans le grand bain, nager jusqu'à la ligne d'eau puis revenir sans aide

Objectifs

- Être capable de nager une longueur sur le ventre
- Être capable de nager une longueur sur le dos

Les créneaux

- 1 créneau à choisir parmi les 6 suivants

	PISCINE	JOUR	DÉBUT	FIN
CRÉNEAU 1	DRIGNY	LUNDI	17H15	18H00
CRÉNEAU 2	NAKACHE	LUNDI	18H00	18H30
CRÉNEAU 3	NAKACHE	LUNDI	18H30	19H00
CRÉNEAU 4	G. VALLEREY	MERCREDI	17H30	18H00
CRÉNEAU 5	G. VALLEREY	MERCREDI	18H00	18H30
CRÉNEAU 6	ROUVET	JEUDI	17H15	18H00

L'école de natation 1

Sécuriser sa nage

Cotisation

- 360 €

Critères d'âge

- Enfants nés entre 2013 et 2015

Prérequis (code d'auto-évaluation C)

- Nager 25m sur le ventre
- Nager 25m sur le dos

Objectifs

- Valider le test du sauv'nage
- Apprendre le plongeon
- Apprendre le crawl
- Apprendre le dos crawlé

Les créneaux

- 2 créneaux à choisir parmi les 5 suivants

	PISCINE	JOUR	DÉBUT	FIN
CRÉNEAU 1	G. VALLEREY	LUNDI	17H15	18H00
CRÉNEAU 2	G. VALLEREY	MERCREDI	17H00	17H45
CRÉNEAU 3	G. VALLEREY	VENDREDI	17H30	18H15
CRÉNEAU 4	DRIGNY	LUNDI	17H15	18H00
CRÉNEAU 5	DRIGNY	JEUDI	17H15	18H00

L'école de natation 2

Enrichir son répertoire moteur

Cotisation

- 360 €

Critères d'âge

- Enfants nés entre 2012 et 2014

Prérequis (code d'auto-évaluation D)

- Savoir nager le crawl et le dos
- Savoir plonger

Objectifs

- Valider 3 pass'sports de l'eau (natation synchronisée, plongeon et natation course)
- Apprendre la brasse
- Apprendre l'ondulation

Les créneaux

- 2 créneaux à choisir parmi les 5 suivants

	PISCINE	JOUR	DÉBUT	FIN
CRÉNEAU 1	G. VALLEREY	MARDI	17H15	18H00
CRÉNEAU 2	G. VALLEREY	MERCREDI	17H45	18H30
CRÉNEAU 3	G. VALLEREY	VENDREDI	17H30	18H15
CRÉNEAU 4	DRIGNY	LUNDI	17H15	18H00
CRÉNEAU 5	DRIGNY	JEUDI	17H15	18H00

L'école de natation 3

Vivre ses premières confrontations

Cotisation

- 360 €

Critères d'âge

- Enfants nés entre 2011 et 2013

Prérequis (code d'auto-évaluation E)

- Être capable de nager 100m en crawl et 100m en dos crawlé sans s'arrêter
- Maîtriser les jambes de brasse

Objectifs

- Valider son pass'compétition
- Apprendre le papillon
- Apprendre les différents virages et les coulées

Les créneaux

- 2 créneaux à choisir parmi les 4 suivants

	PISCINE	JOUR	DÉBUT	FIN
CRÉNEAU 1	DRIGNY	MARDI	18H00	19H00
CRÉNEAU 2	DRIGNY	JEUDI	17H15	18H15
CRÉNEAU 3	G. VALLEREY	MERCREDI	16H00	17H00
CRÉNEAU 4	G. VALLEREY	VENDREDI	17H30	18H30

FILIÈRE COMPÉTITION

Les groupes de la filière compétition sont conçus pour permettre aux adhérents compétiteurs d'optimiser leurs performances et leur progression. La participation aux compétitions est obligatoire pour intégrer cette filière et l'assiduité aux entraînements est exigée. Les sélections pour ces groupes se font sur des critères de performance mais aussi sur l'appréciation par les entraîneurs de la motivation des nageurs.

Les aveniris

S'engager dans la compétition

Cotisation

- 350 €

Critères d'âge

- Enfants nés entre 2010 et 2012

Prérequis (code d'auto-évaluation F)

- Nager les 4 nages
- Maîtriser les différents virages et coulées
- Être capable de nager en crawl longtemps en endurance

Objectifs

- Améliorer sa performance sur le 400m
- Construire des techniques de nage efficaces
- Participer à des épreuves dans toutes les nages

Les créneaux

- 3 créneaux par semaine dans le 20è

	PISCINE	JOUR	DÉBUT	FIN
CRÉNEAU 1	G. VALLEREY	LUNDI	18H00	20H00
CRÉNEAU 2	G. VALLEREY	MERCREDI	18H30	20H00
CRÉNEAU 3	G. VALLEREY	VENDREDI	18H15	20H00

- ou 3 créneaux par semaine dans le 09è

	PISCINE	JOUR	DÉBUT	FIN
CRÉNEAU 1	DRIGNY	LUNDI	18H00	20H00
CRÉNEAU 2	P. VALEYRE	MERCREDI	18H15	20H15
CRÉNEAU 3	P. VALEYRE	VENDREDI	18H00	20H00

Les jeunes

Devenir un compétiteur aguerri

Cotisation

- 360 €

Critères d'âge

- Nageurs nés entre 2007 et 2009

Prérequis (code d'auto-évaluation G)

- Nager le 400m crawl en moins de 07 minutes
- Nager le 100m 4 nages en moins de 01 minute et 45 secondes

Objectifs

- Améliorer ses capacités physiologiques et techniques
- Apprendre à gérer ses efforts sur toutes les distances et dans toutes les nages
- Acquérir des habitudes de compétiteur

Les créneaux

- 5 entraînements par semaine dans le 20è

	PISCINE	JOUR	DÉBUT	FIN
CRÉNEAU 1	G. VALLEREY	LUNDI	18H00	20H00
CRÉNEAU 2	G. VALLEREY	MARDI	18H00	20H00
CRÉNEAU 3	G. VALLEREY	MERCREDI	18H30	20H00
CRÉNEAU 4	G. VALLEREY	JEUDI	18H15	20H15
CRÉNEAU 5	G. VALLEREY	SAMEDI	09H00	11H00

- 5 entraînements par semaine dans le 09è

	PISCINE	JOUR	DÉBUT	FIN
CRÉNEAU 1	DRIGNY	LUNDI	18H00	20H00
CRÉNEAU 2	DRIGNY	MARDI	18H00	20H00
CRÉNEAU 3	P. VALEYRE	MERCREDI	18H15	20H15
CRÉNEAU 4	DRIGNY	JEUDI	18H00	20H00
CRÉNEAU 5	P. VALEYRE	VENDREDI	18H00	20H00

Les Juniors / Seniors

Viser son meilleur niveau

Cotisation

- 369 €

Critères d'âge

- Nageurs nés en 2007 et avant

Prérequis (Code d'auto-évaluation H)

- Nager le 400m crawl en moins de 5 minutes 30
- Nager le 100m 4N en moins de 1 minute et 25 secondes

Objectifs

- Se qualifier dans les compétitions régionales et supérieures
- Développer ses capacités athlétiques

Les créneaux

- 6 entraînements par semaine dans le 20è et 19è

	PISCINE	JOUR	DÉBUT	FIN
CRÉNEAU 1	G. VALLEREY	LUNDI	18H00	20H00
CRÉNEAU 2	G. VALLEREY	MARDI	18H00	20H00
CRÉNEAU 3	G. VALLEREY	MERCREDI	18H30	20H00
CRÉNEAU 4	ROUVET	JEUDI	18H15	20H00
CRÉNEAU 5	G. VALLEREY	VENDREDI	18H15	20H00
CRÉNEAU 6	G. VALLEREY	SAMEDI	09H00	11H00

- 6 entraînements par semaine dans le 9è et 20è

	PISCINE	JOUR	DÉBUT	FIN
CRÉNEAU 1	DRIGNY	LUNDI	18H00	20H00
CRÉNEAU 2	DRIGNY	MARDI	18H00	20H00
CRÉNEAU 3	P. VALEYRE	MERCREDI	18H15	20H15
CRÉNEAU 4	DRIGNY	JEUDI	18H00	20H00
CRÉNEAU 5	P. VALEYRE	VENDREDI	18H00	20H00
CRÉNEAU 6	G. VALLEREY	SAMEDI	09H00	11H00

- Accès à la salle de musculation de la piscine G. VALLEREY 2 x par semaine

Les Maîtres

S'entraîner sérieusement dans la convivialité

Cotisation

- 410 €

Critères d'âge

- Avoir 20 ans minimum

Prérequis (code d'auto-évaluation G)

- Nager le 400m crawl en moins de 07 minutes
- Nager le 100m 4 nages en moins de 01 minute et 45 secondes

Objectifs

- Améliorer ses capacités physiologiques et techniques
- Apprendre à gérer ses efforts sur différentes distances et différentes nages
- Se qualifier aux championnats de France Masters

Les créneaux

- 3 entraînements par semaine dans le 20è

	PISCINE	JOUR	DÉBUT	FIN
CRÉNEAU 1	G. VALLEREY	LUNDI	20H00	21H30
CRÉNEAU 2	G. VALLEREY	MERCREDI	20H00	21H30
CRÉNEAU 3	G. VALLEREY	VENDREDI	20H00	21H30

- ou 3 entraînements par semaine dans le 9è

	PISCINE	JOUR	DÉBUT	FIN
CRÉNEAU 1	DRIGNY	LUNDI	20H00	21H30
CRÉNEAU 2	P. VALEYRE	JEUDI	20H00	21H30
CRÉNEAU 3	P. VALEYRE	VENDREDI	20H00	21H30

+ Sur sélection des entraîneurs, pour les nageurs assidus et participant aux compétition :

- Possibilité d'un entraînement supplémentaire le samedi matin de 09h00 à 11h00 (piscine G. VALLEREY)

- Accès à la salle de musculation le samedi matin de 11h00 à 12h00 (piscine G. VALLEREY)

FILIÈRE FORME

Les groupes de la filière forme permettent de pratiquer une activité physique régulière et de progresser à son rythme. Il est possible pour les derniers niveaux (Nat'académie 3 et Adultes Excellence) de participer à des compétitions.

Les Nat'académie 1

L'initiation aux techniques de nage

Cotisation

300 €

Critères d'âge

- Enfants nés entre 2009 et 2012

Prérequis (code d'auto-évaluation C)

- Nager 25m sur le ventre

- Nager 25m sur le dos

Objectifs

- Apprendre le plongeon

- Apprendre le crawl

- Apprendre le dos crawlé

Les créneaux

- 1 créneau à choisir parmi les 8 suivants

	PISCINE	JOUR	DÉBUT	FIN
CRÉNEAU 1	NAKACHE	LUNDI	17H00	18H00
CRÉNEAU 2	G. VALLEREY	LUNDI	17H15	18H00
CRÉNEAU 3	P. VALEYRE	LUNDI	17H00	18H00
CRÉNEAU 4	NAKACHE	MARDI	18H15	19H00
CRÉNEAU 5	G. VALLEREY	MARDI	17H15	18H00
CRÉNEAU 6	ROUVET	MARDI	18H00	19H00
CRÉNEAU 7	G. VALLEREY	MERCREDI	16H00	17H00
CRÉNEAU 8	ROUVET	JEUDI	17H15	18H00

Les Nat'académie 2 10/14

Explorer différentes nages

Cotisation

369 €

Critères d'âge

- Nageurs nés entre 2007 et 2011

Prérequis (code d'auto-évaluation D)

- Savoir nager le crawl et le dos
- Savoir plonger

Objectifs

- Apprendre la brasse
- Apprendre l'ondulation
- Nager en crawl plus longtemps

Les créneaux

- 20è : 2 créneaux à choisir parmi les 4 suivants

	PISCINE	JOUR	DÉBUT	FIN
CRÉNEAU 1	G. VALLEREY	LUNDI	19H00	20H00
CRÉNEAU 2	NAKACHE	MARDI	19H00	20H00
CRÉNEAU 3	G. VALLEREY	MERCREDI	14H00	15H00
CRÉNEAU 4	G. VALLEREY	VENDREDI	18H30	19H30

- 9è : 2 créneaux à choisir parmi les 3 suivants

	PISCINE	JOUR	DÉBUT	FIN
CRÉNEAU 1	P. VALEYRE	LUNDI	17H00	18H00
CRÉNEAU 2	P. VALEYRE	JEUDI	17H00	18H00
CRÉNEAU 3	DRIGNY	VENDREDI	18H15	19H15

- 19è : 3 créneaux par semaine

	PISCINE	JOUR	DÉBUT	FIN
CRÉNEAU 1	ROUVET	LUNDI	17H15	18H00
CRÉNEAU 2	ROUVET	MARDI	17H15	18H00
CRÉNEAU 3	ROUVET	JEUDI	18H00	19H00

Les Nat'académie 2 15+

Développer son endurance en crawl et maîtriser les 4 nages

Cotisation

369 €

Critères d'âge

- Nageurs nés en 2006 et avant

Prérequis (code d'auto-évaluation E)

- Être capable de nager 100m en crawl et 100m en dos crawlé sans s'arrêter
- Maîtriser les jambes de brasse

Objectifs

- Apprendre le papillon
- Apprendre la brasse
- Nager 400m en crawl sans s'arrêter

Les créneaux

- 20è : créneau du mercredi obligatoire + 1 créneau au choix parmi jeudi ou vendredi

	PISCINE	JOUR	DÉBUT	FIN
CRÉNEAU 1	G. VALLEREY	MERCREDI	15H00	16H00
CRÉNEAU 2	G. VALLEREY	JEUDI	17H15	18H15
CRÉNEAU 3	NAKACHE	VENDREDI	19H30	20H30

- 9è : 2 créneaux par semaine

	PISCINE	JOUR	DÉBUT	FIN
CRÉNEAU 1	P. VALEYRE	LUNDI	18H00	19H00
CRÉNEAU 2	P. VALEYRE	JEUDI	18H00	19H00

- 19è : 3 créneaux par semaine

	PISCINE	JOUR	DÉBUT	FIN
CRÉNEAU 1	ROUVET	LUNDI	17H15	18H00
CRÉNEAU 2	ROUVET	MARDI	17H15	18H00
CRÉNEAU 3	ROUVET	JEUDI	18H00	19H00

Les Nat'académie 3 11/14

Découvrir les épreuves chronométrées

Cotisation

369 €

Critères d'âge

- Nageurs nés entre 2007 et 2010

Prérequis (code d'auto-évaluation E)

- Être capable de nager 100m en crawl et 100m en dos crawlé sans s'arrêter
- Maîtriser les jambes de brasse

Objectifs

- Apprendre le papillon
- Apprendre la brasse
- Nager 400m en crawl sans s'arrêter

Les créneaux

- 20è : 2 créneaux à choisir parmi les 3 suivants

	PISCINE	JOUR	DÉBUT	FIN
CRÉNEAU 1	NAKACHE	LUNDI	18H00	19H00
CRÉNEAU 2	G. VALLEREY	MERCREDI	17H00	18H00
CRÉNEAU 3	NAKACHE	VENDREDI	18H15	19H30

- 9è : 2 créneaux à choisir parmi les 3 suivants

	PISCINE	JOUR	DÉBUT	FIN
CRÉNEAU 1	DRIGNY	MARDI	19H00	20H00
CRÉNEAU 2	DRIGNY	JEUDI	18H15	19H30
CRÉNEAU 3	DRIGNY	VENDREDI	18H15	19H30

- 19è : 3 créneaux par semaine

	PISCINE	JOUR	DÉBUT	FIN
CRÉNEAU 1	ROUVET	LUNDI	18H00	19H00
CRÉNEAU 2	ROUVET	MARDI	18H00	19H00
CRÉNEAU 3	ROUVET	JEUDI	19H00	20H00

* Possibilité d'un 3è créneau dans le 20è et le 9è pour les nageurs souhaitant faire des compétitions, sur sélection des entraîneurs

Les Nat'académie 3 15+

S'entraîner pour produire une performance

Cotisation

-369 €

Critères d'âge

- Nageurs nés en 2006 et avant

Prérequis (code d'auto-évaluation F)

- Nager les 4 nages
- Maîtriser les différents virages et coulées
- Être capable de nager en crawl longtemps en endurance

Objectifs

- Améliorer sa performance sur le 400m
- Construire des techniques de nage efficaces
- Savoir gérer une course chronométrée

Les créneaux

- 20è : 2 créneaux à choisir parmi les 3 suivants

	PISCINE	JOUR	DÉBUT	FIN
CRÉNEAU 1	NAKACHE	LUNDI	19H00	20H00
CRÉNEAU 2	G. VALLEREY	MERCREDI	18H30	20H00
CRÉNEAU 3	NAKACHE	VENDREDI	18H15	19H30

- 9è : 2 créneaux à choisir parmi les 3 suivants

	PISCINE	JOUR	DÉBUT	FIN
CRÉNEAU 1	P. VALEYRE	LUNDI	18H00	19H00
CRÉNEAU 2	P. VALEYRE	JEUDI	18H00	19H00
CRÉNEAU 3	DRIGNY	VENDREDI	18H15	19H30

- 19è : 3 créneaux par semaine

	PISCINE	JOUR	DÉBUT	FIN
CRÉNEAU 1	ROUVET	LUNDI	18H00	19H00
CRÉNEAU 2	ROUVET	MARDI	18H00	19H00
CRÉNEAU 3	ROUVET	JEUDI	19H00	20H00

* Possibilité d'un 3è créneau dans le 20è et le 9è pour les nageurs souhaitant faire des compétitions, sur sélection des entraîneurs

Les Bien-être Savoir Nager

L'initiation aux techniques de nage

Cotisation

- 350 €

Critères d'âge

- Nageurs majeurs

Prérequis (code d'auto-évaluation C)

- Nager 25m sur le ventre

- Nager 25m sur le dos

Objectifs

- Apprendre le plongeon

- Apprendre le crawl

- Apprendre le dos crawlé

Les créneaux

- 1 créneau à choisir parmi les 2 suivants

	PISCINE	JOUR	DÉBUT	FIN
CRÉNEAU 1	G. VALLEREY	LUNDI	20H00	21H00
CRÉNEAU 2	G. VALLEREY	MERCREDI	20H00	21H00
CRÉNEAU 3	P. VALEYRE	JEUDI	19H00	20H00

Les Bien-être Entretien

Explorer différentes nages

Cotisation

- 390 €

Critères d'âge

- Nageurs majeurs

Prérequis (code d'auto-évaluation D)

- Savoir nager le crawl et le dos
- Savoir plonger

Objectifs

- Apprendre la brasse
- Apprendre l'ondulation
- Nager en crawl plus longtemps

Les créneaux

- 20è : 2 créneaux à choisir parmi les 4 suivants

	PISCINE	JOUR	DÉBUT	FIN
CRÉNEAU 1	G. VALLEREY	MARDI	20H00	21H30
CRÉNEAU 2	NAKACHE	MARDI	20H00	21H00
CRÉNEAU 3	G. VALLEREY	JEUDI	20H15	21H30
CRÉNEAU 4	NAKACHE	VENDREDI	19H30	20H30

- 9è : 2 créneaux à choisir parmi les 4 suivants

	PISCINE	JOUR	DÉBUT	FIN
CRÉNEAU 1	P. VALEYRE	LUNDI	19H00	20H00
CRÉNEAU 2	DRIGNY	LUNDI	20H00	21H30
CRÉNEAU 3	P. VALEYRE	JEUDI	19H00	20H00
CRÉNEAU 4	DRIGNY	VENDREDI	19H15	20H45

Les Adultes Excellence

Développer son endurance en crawl et maîtriser les 4 nages

Cotisation

- 400 €

Critères d'âge

- Nageurs majeurs

Prérequis (code d'auto-évaluation E)

- Être capable de nager 100m en crawl et 100m en dos crawlé sans s'arrêter
- Maîtriser les jambes de brasse

Objectifs

- Apprendre le papillon
- Apprendre la brasse de course
- Apprendre les différents virages
- Nager 400m en crawl sans s'arrêter

Les créneaux

- 20è : 3 entraînements par semaine

	PISCINE	JOUR	DÉBUT	FIN
CRÉNEAU 1	G. VALLEREY	LUNDI	20H00	21H30
CRÉNEAU 2	G. VALLEREY	MERCREDI	20H00	21H30
CRÉNEAU 3	G. VALLEREY	VENDREDI	20H00	21H30

- 9è : 3 entraînements par semaine

	PISCINE	JOUR	DÉBUT	FIN
CRÉNEAU 1	DRIGNY	LUNDI	20H00	21H30
CRÉNEAU 2	P. VALEYRE	JEUDI	20H00	21H30
CRÉNEAU 3	P. VALEYRE	VENDREDI	20H00	21H30