

# Les cours de l'A.S. Caluire Natation - Saison 2010/2011

## **Enfants nés entre 2007 et 2000**

TARIF	GROUPE	JOUR	HORAIRES	Age cible
A	ENF0M	Mardi	19h35 à 20h20	4 à 6 ans
A	ENF0V	Vendredi	19h35 à 20h20	4 à 6 ans
A	ENF1M	Mardi	19h35 à 20h20	5 à 7 ans
A	ENF1V	Vendredi	19h35 à 20h20	5 à 7 ans
B	ENF2MJ	Mardi et Jeudi	19h35 à 20h20	6 à 8 ans
A	ENF2M	Mardi	19h35 à 20h20	6 à 8 ans
A	ENF2V	Vendredi	19h35 à 20h20	6 à 8 ans
B	ENF3MJ	Mardi et Jeudi	19h35 à 20h20	7 à 9 ans
A	ENF3M	Mardi	19h35 à 20h20	7 à 9 ans
A	ENF3J	Jeudi	19h35 à 20h20	7 à 9 ans
B	ENF4LV	Lundi et Vendredi	19h35 à 20h20	7 à 9 ans
A	ENF4Me	Mercredi	19h35 à 20h20	7 à 9 ans
A	ENF5Me	Mercredi	19h35 à 20h20	7 à 9 ans
B	Pré-compétition	Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi [Minimum 2 séances par semaine]	19h25 à 20h30	7 à 9 ans
B	Compétition	Lundi, Mardi, Mercredi, Jeudi et Vendredi [Minimum 3 séances par semaine]	18h00 à 19h30	-

## **Enfants nés entre 2000 et 1992**

TARIF	GROUPE	JOUR	HORAIRES	Age cible
A	Ado 2L	Lundi	19h35 à 20h20	-
A	Ado 3L	Lundi	19h35 à 20h20	-
A	Ado4L	Lundi	20h20 à 21h05	-
A	Ado5L	Lundi	20h20 à 21h05	-
A	Ado 5M	Mardi	20h20 à 21h05	-
A	Ado6M	Mardi	20h20 à 21h05	-
B	Ado7LV	Lundi et Vendredi	20h20 à 21h05	-
B	Ado 8LV	Lundi et Vendredi	20h20 à 21h05	-
A	Initiation Water-Polo	Samedi	13h15 à 14h30	-
A	Initiation Natation synchronisée	Samedi	13h15 à 14h30	-

## **Adultes nés en 1992 et avant**

TARIF	GROUPE	JOUR	HORAIRES	Age cible
A	Adulte1V	Vendredi	20h20 à 21h05	-
A	Adulte2J	Jeudi	20h20 à 21h05	-
A	Adulte3L	Lundi	21h05 à 21h50	-
A	Adulte4M	Mardi	21h05 à 21h50	-
A	Adulte5L	Lundi	21h05 à 21h50	-
A	Adulte6M	Mardi	21h05 à 21h50	-
B	Adulte6LV	Lundi et Vendredi	21h05 à 21h50	-
B	Adulte7MV	Mardi et Vendredi	20h30 à 21h45	-
B	Compétition maîtres	Lundi, Jeudi et Vendredi	20h30 à 21h45	-

## **Adultes nés en 1992 et avant**

TARIF	GROUPE	JOUR	HORAIRES	Age cible
A	Aquaforme 1	Lundi	20h00 à 20h45	-
A	Aquaforme 2	Lundi	20h50 à 21h35	-
A	Aquaforme 3	Mardi	20h00 à 20h45	-
A	Aquaforme 4	Mardi	20h50 à 21h35	-
A	Aquaforme 5	Mercredi [Une partie des cours se déroule dans le bassin sportif]	19h35 à 20h20	-
A	Aquaforme 6	Vendredi	21h05 à 21h50	-
B	Aquaforme 7	Lundi ou Mardi Vendredi	20h50 à 21h35 21h05 à 21h50	-

## Les critères de niveau A.S. Caluire Natation – Saison 2010/2011

### **Niveau ASCN0 (Groupes ENF0M et ENF0V)**

Je rentre dans l'eau seul et je me déplace au mur

### **Niveau ASCN1 (Groupes ENF1M et ENF1V, Adulte1V)**

Je rentre dans l'eau seul depuis le mur haut et je me déplace à la ligne d'eau

Aux marques je mets la tête dans l'eau et je compte jusqu'à 5 en faisant des bulles

Je me déplace en battement sur le ventre avec une frite sur 10m

Je passe sous un tapis

Je me déplace en battement sur le dos avec une frite sur 15m

### **Niveau ASCN2 (Groupes ENF2MJ, ENF2M, ENF2V, Ado2L, Adulte2J)**

Je saute ou je plonge dans l'eau depuis le plot

Je réalise une étoile de mer dorsale

Je traverse le bassin (25m) sur le dos sans matériel

Je sors de l'eau à l'échelle

Je réalise une coulée ventrale subaquatique avec une mousse de ceinture puis

Je passe sous une ligne d'eau

Je traverse le bassin dans la largeur en battement sur le ventre, éventuellement avec un objet, tête dans l'eau avec expiration longue et inspiration courte

### **Niveau ASCN3 (Groupes ENF3MJ, ENF3M, ENF3J, Ado3L, Adulte3L)**

Je plonge dans l'eau depuis le plot

Je nage en battement de crawl sur le ventre sur le reste du 25m bras tendus devant, tête fixe, inspiration devant

Je réalise une étoile de mer ventrale

Je nage 25m sur dos en nage complète (tête bien placée, retour du bras bien tendu, battement régulier)

Je réalise une coulée en ondulation subaquatique sur 3m minimum

### **Niveau ASCN4 (Groupes ENF4LV, ENF4Me, Ado4L, Adulte4M,)**

25m crawl départ plongé, coulée avec ondulation, respiration 3 temps, retournement

Coulée avec ondulation, 25m dos n.c.

### **Niveau ASCN5 (Groupes ENF5Me, Pré-compétition, Ado5L, Ado5M, Adulte5L, Initiation water-polo)**

100m 3N. (50m crawl départ plongé + 25m Brasse + 25m Dos)

### **Niveau ASCN6 (Groupes Pré-compétition, Ado6M, Adulte6M, Adulte6LV, Initiation natation synchronisée)**

100m 4N. Règlementaire

### **Niveau ASCN7 (Groupes Pré-compétition, Ado7LV, Adulte7MV, Compétition maîtres)**

50m N.L. en – de 1' ET 100m 4N. en – de 3' ET 200m N.L. en – de 5'

### **Niveau ASCN8 (Groupes Pré-compétition, Compétition, Ado8LV, Compétition maîtres)**

50m N.L. en – de 50'' ET 200m 4N. en – de 6' ET 400m N.L. en – de 10'

### **Niveau ASCN9 (Groupes Compétition et Compétition maîtres)**

50m N.L. en – de 40'' ET 200m 4N. ET 400m N.L. en – de 8'