

COURS COLLECTIFS ENFANTS 1er TRIMESTRE 2026-2027 UGINE

	Niveaux	Acquis	Année âges	Places restantes
LUNDI 17H30-18H15	4	Battement ventra et dorsal / Alignement V et D / Déplacement 8 à 15 m / Savoir souffler dans l'eau et reprendre sa respiration de façon aleatoire	2017-2018	1
MARDI 17H30-18H15	5	25 m nage ventral (bras de brasse) / Nage facile (respiration aléatoire) / 25 m dos (alignement) = Pour les nouveaux juger en fonction de l'aisance et la compréhension	2016-2017-2018	1
MARDI 18H45-19H30	7	3 x 50 m crawl dos brasse / Avoir des ciseaux brasse / Bonne synchronisation respiration en crawl et en brasse	2015-2016- 2017-2018	0
MERCREDI 9h45-10h30	1 et 2	Tête dans l'eau >5 sec / Saut avec ou sans matériels / Déplacement 3 m max en blocage respiratoire	2019-2020	7
MERCREDI 9h45-10h30	2 et 3	Saut avec ou sans matériels / Déplacement entre 3 m et 8 m / Reprend 1 ou plusieurs fois une respiration	2018-2019-2020	3
MERCREDI 9h45-10h30	4	Battement ventra et dorsal / Alignement V et D / Déplacement 8 à 15 m / Savoir souffler dans l'eau et reprendre sa respiration de façon aleatoire	2019-2020	0
MERCREDI 10h45-11h30	3 et 4	Saut à côté du plot + retour mur / Déplacement de 3 à 8 m / Reprend 1 ou plusieurs fois une respiration	2017-2018-2019	7
MERCREDI 10h45-11h30	4	Battement ventra et dorsal / Alignement V et D / Déplacement 8 à 15 m / Savoir souffler dans l'eau et reprendre sa respiration de façon aleatoire	2017-2018	0
MERCREDI 10h45-11h30	5	25 m nage ventral (bras de brasse) / Nage facile (respiration aléatoire) / 25 m dos (alignement) = Pour les nouveaux juger en fonction de l'aisance et la compréhension	2017-2018-2019	2
MERCREDI 17H00-17H45	3	Saut à côté du plot + retour mur / Déplacement de 3 à 8 m / Reprend 1 ou plusieurs fois une respiration	2017-2018-2019	8
MERCREDI 18H00-18H45	6	25 m coordonné bras et respiration / Test : bras de brasse battement	2014-2015-2016-2017	0
VENDREDI 17H30-18H15	4	Battement ventra et dorsal / Alignement V et D / Déplacement 8 à 15 m / Savoir souffler dans l'eau et reprendre sa respiration de façon aleatoire	2017-2018	4
VENDREDI 18H30-19H15	6 et 7	25 m coordonné bras et respiration / Test : bras de brasse battement / 3 x 50 m crawl dos brasse / Avoir des ciseaux brasse / Bonne synchronisation respiration en crawl et en brasse	2013-2014-2015-2016	0
VENDREDI 19H30-20H15	8 ADOS	Perfectionnement 4 nages	2009-2010-2011-2012-2013	6
SAMEDI 9H30-10h15	1 et 2	Tête dans l'eau >5 sec / Saut avec ou sans matériels / Déplacement 3 m max en blocage respiratoire	2021 / avant le 1 avril 2022	3
SAMEDI 9H30-10h15	2 et 3	Saut avec ou sans matériels / Déplacement entre 3 m et 8 m	2021 / avant le 1 avril 2022	2
SAMEDI 13H15-14H	1 et 2	Tête dans l'eau >5 sec / Saut avec ou sans matériels / Déplacement 3 m max en blocage respiratoire	2021 / avant le 1 avril 2022	6

COURS COLLECTIFS ENFANTS 1er TRIMESTRE 2026-2027 GILLY

	Niveaux	Acquis	Année âges	Places restantes
LUNDI 17H30-18H15	4 et 5	Battement ventral et dorsal/Alignement V et D/ Déplacement 8 à 15m , 25m (niv 5)/ Savoir souffler dans l'eau et reprendre sa respiration de façon aléatoire	2017-2019	3
LUNDI 18h30-19h15	6	25 m coordonné bras et respiration / test : bras de brasse battement	2015-2017	3
MARDI 17H30-18H15	2 et 3	Saut avec ou sans materiels/Déplacement entre 3m et 8m/ Reprend 1 ou plusieurs fois une respiration	2020-2021	5
MARDI 18H45-19H30	3 et 4	Saut à côté du plot + retour mur/Déplacement de 3m à 8m/ Reprend 1 ou plusieurs fois une respiration	2018-2020	6
MERCREDI 9h30-10h15 groupe 1	1 et 2	Tête dans l'eau >5sc/Saut avec ou sans materiels/Déplacement 3m max en blocage respiratoire	2020-2021	8
MERCREDI 9h30-10h15 groupe 2	2 et 3	Saut avec ou sans materiels/Déplacement entre 3m et 8m/ Reprend 1 ou plusieurs fois une respiration	2018-2021	6
MERCREDI 9h30-10h15 groupe 3	3 et 4	Saut avec ou sans materiels/Déplacement entre 3m et 8m/ Reprend 1 ou plusieurs fois une respiration	2018-2020	8
MERCREDI 9h30-10h15 groupe 4	6 et 7	25m coordonné bras et respiration/ Test : bras de brasse battement/ 3x50m crawl dos brasse/ Avoir des ciseaux brasse/ Bonne synchronisation respiration en crawl et en brasse	2016-2018	6
MERCREDI 10h20-11h05 groupe 1	1 et 2	Tête dans l'eau >5sc/Saut avec ou sans materiels/Déplacement 3m max en blocage respiratoire	2018-2021	8
MERCREDI 10h20-11h05 groupe 2	4	Battement ventral et dorsal/Alignement V et D/ Déplacement 8 à 15m , 25m (niv 5)/ Savoir souffler dans l'eau et reprendre sa respiration de façon aléatoire	2017-2020	complet
MERCREDI 10h20-11h05 groupe 3	4 et 5	Battement ventral et dorsal/Alignement V et D/ Déplacement 8 à 15m , 25m (niv 5)/ Savoir souffler dans l'eau et reprendre sa respiration de façon aléatoire	2017-2019	complet
MERCREDI 10h20-11h05 groupe 4	5	25m nage ventral (bras de brasse)/Nage facile (respiration aléatoire)/25m dos (alignement) = Pour les nouveaux juger en fonction de l'aisance et la compréhension	2016-2019	5
MERCREDI 17h45-18h30	6	25 m coordonné bras et respiration / test : bras de brasse battement	2015-2017	5
MERCREDI 18h45-19h30	8	Perfectionnement 4 nages	ado 2013 et avant	6
JEUDI 17h30-18h15	4	Battement ventral et dorsal/Alignement V et D/ Déplacement 8 à 15m , 25m (niv 5)/ Savoir souffler dans l'eau et reprendre sa respiration de façon aléatoire	2017-2019	7
JEUDI 18h30-19h15	6	25 m coordonné bras et respiration / test : bras de brasse battement	2015-2017	5
VENDREDI 17h30-18h15	5	25m nage ventral (bras de brasse)/Nage facile (respiration aléatoire)/25m dos (alignement) = Pour les nouveaux juger en fonction de l'aisance et la compréhension	2016-2019	complet
VENDREDI 18h45-19h30 groupe 1	7 et 8	Perfectionnement 4 nages	2014-2016	6
VENDREDI 18h45-19h30 groupe 2	6 et 7	25m coordonné bras et respiration/ Test : bras de brasse battement/ 3x50m crawl dos brasse/ Avoir des ciseaux brasse/ Bonne synchronisation respiration en crawl et en brasse	2014-2016	3
SAMEDI 11h-11h45	3 et 4	Saut à côté du plot + retour mur/Déplacement de 3m à 8m/ Reprend 1 ou plusieurs fois une respiration	2021-2022	6
SAMEDI 13h15-14h	1 et 2	Tête dans l'eau >5sc/Saut avec ou sans materiels/Déplacement 3m max en blocage respiratoire	2021-2022	6