COMMENT CHOISIR le bon cours ?

NATATION **9 ANS + / ADULTES**

PROGRAMME ADO

9-15 ans

PROGRAMME ADULTE

16 ans +

NOTES

Ado / Adulte :
55 minutes

Ado / Adulte :
bassin de natation
profondeur 1,37m à 3,8m

NATATION

Apte à nager en eau profonde?

- **NON** → **Adolescent 1 / Adulte 1**
- **OUI** → PROPULSION des jambes efficace, à la surface sur le ventre et le dos?
  - **NON** → **Adolescent 1 / Adulte 1**
  - **OUI** → Au CRAWL, coordonne sa respiration avec le mouvement des bras?
    - **NON** → **Adolescent 1 / Adulte 1**
    - **OUI** → Maîtrise le COUP DE PIED FOUETTÉ sur le dos?
      - **NON** → **Adolescent 2 / Adulte 2**
      - **OUI** → Maîtrise le DOS ÉLÉMENTAIRE?
        - **NON** → **Adolescent 2 / Adulte 2**
        - **OUI** → Maîtrise le COUP DE PIED FOUETTÉ sur le ventre?
          - **NON** → **Adolescent 2 / Adulte 2**
          - **OUI** → Maîtrise la BRASSE?
            - **NON** → **Adolescent 2 / Adulte 2**
            - **OUI** → Maîtrise la propulsion de la MARINIÈRE?
              - **NON** → **Adolescent 3 / Adulte 3**
              - **OUI** → Maîtrise la MARINIÈRE?
                - **NON** → **Adolescent 3 / Adulte 3**
                - **OUI** → VOIR **COMMENT CHOISIR LE BON ENTRAÎNEMENT**

Centre RÉCRÉOAQUATIQUE de Blainville