



Niveaux Natation

<u>Pour tout niveau</u>	Apprendre à nager Aucune condition préalable, pour celles et ceux qui ne savent pas nager.	
<u>N1</u>	Cours	Entraînement
	Ready to Crawl N1 Les participant·e·s doivent être capables de nager au moins 100 mètres d'affilée en eau profonde.	
	Cours de crawl N1	Entraînement «Start» N1
	Les participant·e·s doivent être capables de nager au moins 200 mètres d'affilée en eau profonde et doivent également pouvoir plonger la tête sous l'eau sans difficulté.	
<u>N2</u>	Cours de crawl N2 Cours technique N2	Allround N2
	Les participant·e·s maîtrisent déjà le crawl avec une respiration correcte et régulière et sont capables de nager au moins 200 mètres de crawl d'affilée en eau profonde.	Mêmes conditions que pour les cours N2. Les participant·e·s doivent en outre maîtriser au moins un autre style de nage (brasse ou dos). Vitesse : capacité à nager 100 mètres en 2 minutes.
<u>N3</u>	Cours de crawl N3 Cours de dauphin N3	Allround N3
	Bonnes connaissances en crawl. Les participant·e·s doivent être capables de nager 300 mètres en crawl avec une respiration régulière et techniquement correcte et avoir préalablement suivi le cours de crawl N2.	Les participant·e·s doivent en outre maîtriser au moins un autre style de nage (brasse ou dos). Allure : capacité à nager 100 mètres en 1 minute 50 secondes.
<u>N4</u>		Allround N4
	Connaissances approfondies dans tous les styles de nage. L'entraînement est adapté aux personnes ayant pratiqué la natation de compétition et aux triathlètes. Allure : les participant·e·s doivent être capables de nager une série (exemple) de 6 x 100 m avec un temps de départ de 1 minute 45 secondes.	