

# ORGANIGRAMME DE L'Ecole de Natation Française des Canards Rochelais

## CANETONS

### Evaluations de niveau :

- Certifier le Sauv'Nage
- 25m Crawl
- 25m Dos
- Coulée ventrale gainée de 3m au moins
- Coulée dorsale gainée de 3m au moins
- Maîtriser les jambes Brasse Sportive

### Programme de Formation :

- Recherche de haute performance dans les parties non nagées
- Construction des appuis solides
- Développer Vitesse / début Aérobie

### Programme de Formation :

- Le Corps Flottant
- Le Corps Aérobie
- Le Corps Projectile

## CANARDS JAUNES

### Evaluations de niveau :

- Certifier le test du pass'sport
- 50m Crawl avec culbute / reprise de nage
- 50m dos avec culbute / reprise de nage
- 25m Brasse codifié FINA
- 25m ondulation
- Enchaînement à deux (Synchro / Polo)
- Nager 5min sans arrêt avec Palmes / Tuba
- Participer aux journées ENF du CD17

### Programme de Formation :

- Développement de l'Alignement
- Découverte des Rotations
- Approche de la Propulsion
- Respiration / Coordination

## CANARDS BLEUS

### Evaluations de niveau :

- Certifier le test du pass'compétition NC
- 100m Crawl FINA
- 100m dos FINA
- 50m Brasse FINA
- 50m papillon FINA
- Nager 10min sans matériel
- Participer aux journées ENF du CD17

SOIT

### CANARDS POLO

- Notions de base du Polo
- Certifier le pass'compétition WP
- Réaliser un match de mini polo lors de la fête du club

### CANARDS SYNCHRO

- Notions de base de la Synchro
- Certifier le pass'compétition NS
- Réaliser un Solo et un Duo lors de la fête du club

Vers les Groupes de Pratiques Compétitives :

Natation de Course

Water-Polo

Natation Synchronisée