

Groupes Compétition

Afin d'évoluer en natation dans les meilleures conditions possibles, voici les différents groupes ayant pour objectifs la préparation aux compétitions prévues au calendrier sportif. Chaque groupe possède des critères d'accès afin que le niveau de chaque groupe soit le plus homogène possible.

Pass 4 Nages

Ce groupe est le premier niveau des groupes compétition et prépare aux différentes compétitions. L'objectif principal est l'amélioration technique des 4 nages et l'efficacité. Ce groupe est le lien entre l'école de natation et l'accès à la compétition.

Critères d'accès :

- Maîtriser 3 nages minimum selon le règlement FFN sur une distance de 25 mètres
- Être capable de parcourir 200 mètres sans arrêts en moins de 6 minutes

Pour accéder au groupe supérieur, il faut réaliser les critères d'accès du groupe compet 2

Compet 1 et 2

Ces groupes ont pour but la préparation des nageurs ayant déjà une expérience en compétitions. La cohésion du groupe est aussi une notion importante, les athlètes s'engagent à participer aux entraînements et aux compétitions pour suivre la dynamique du groupe. Les nageurs de ces groupes maîtrisent les 4 nages selon le règlement FFN. Il y a des critères d'accès différents afin d'avoir des groupes de niveau le plus homogène possible.

Critères groupe Compet 2

- Être capable de parcourir 300 mètres sans arrêt en moins de 7'
- Avoir réalisé en compétition des performances sur 50 et 100 mètres sur différentes nages
- Avoir réalisé des performances selon la grille ci-dessous : minimum deux 50 mètres et un 100 mètres (performances sur [Fédération Française de Natation \(extranat.fr\)](http://www.federationfrancaise-natation.fr))

Nages	Temps d'accès
50 nl	0'55
100 nl	2'15
200 nl	4'45
50 dos	1'00
100 dos	2'20
50 brasse	1'05
100 brasse	2'30
50 pap	1'02
100 4 n	2'30

Critères groupe Compet 1

- Être capable de parcourir 400 mètres sans arrêt en moins de 7'
- Avoir réalisé trois performances selon la grille ci-dessous (performances sur [Fédération Française de Natation \(extranat.fr\)](http://Fédération Française de Natation (extranat.fr))) :

Nages	Temps d'accès
50 nl	0'38
100 nl	1'25
200 nl	3'10
50 dos	0'45
100 dos	1'40
50 brasse	0'52
100 brasse	1'50
50 pap	0.42
100 pap	1'45
100 4 n	1'40
200 4 n	3'30