



EXIGENCES TECHNIQUES NATATION ARTISTIQUE

Débutantes

Durée : 1.30 heures par semaine.

Tarif : CHF 400.00

Exigences pour intégrer ce niveau :

- Equivalence au test 4 Swimsports est obligatoire (savoir nager 25 mètres en Crawl, Dos, au minimum. Notion de Brasse.)

Objectifs de ce niveau :

- Perfectionnement de la natation en vue du test 1A et éventuellement du test 1B de natation artistique.
- Travail de la souplesse.
- Travail de la technique de cette discipline (pagayages, tenue du corps, figures imposées).
- Passage du test 1A et éventuellement test 1B de natation artistique.
- Préparation d'un ballet aquatique pour la démonstration de fin d'année.

Jeunesse 4 (J4) (10 ans et plus jeunes)

Durée : 4.30 heures par semaine + 2 samedis après-midi environ par mois.

Tarif : CHF 540.00

Exigences pour intégrer ce niveau :

- Passage du test 2 d'artistic swimming.
- Etre en possession du test 2 d'artistic swimming.
- Avoir effectué au moins une année de natation artistique.
- Connaître les bases.

Objectifs de ce niveau :

- Renforcement musculaire.
- Travail de la souplesse.
- Travail de la technique de cette discipline.
- Passage du test 2.
- Préparation d'un ballet pour la saison en cours.

Présentation d'un ballet lors de la démonstration en fin de saison.



Union 3 (U3) (12 ans et plus jeunes)

Durée : 4.30 heures par semaine + 2 samedis après-midi environ par mois.
Tarif : CHF 540.00

Exigences pour intégrer ce niveau :

- Passage du test 2 d'Artistic-Swimming.
- Etre en possession du test 2 minimum d'Artistic-Swimming.
- Connaître les bases de la natation artistique.

Objectifs de ce niveau :

- Renforcement musculaire
- Travail de la souplesse
- Travail de la technique de cette discipline
- Passage du test 2 d'Artistic –Swimming.
- Eventuellement passage du test 3 d'Artistic-Swimming.
- Préparation d'un ou plusieurs ballet(s) pour la saison en cours.
- Présentation d'un ou plusieurs ballet(s) lors de la démonstration en fin de saison.

Union 2 (U2) (15 ans et plus jeunes)

Durée : 5.30 heures par semaine + 2 samedis après-midi environ par mois.
Tarif : CHF 540.00

Exigences pour intégrer ce niveau :

- Passage du test 2.
- Etre en possession du test 2 au minimum..

Objectifs de ce niveau :

- Renforcement musculaire.
- Travail de la souplesse.
- Travail de la technique de cette discipline.
- Passage du test 3.
- Passage d'un test supérieur.
- Préparation d'un ou plusieurs ballet(s) pour la saison en cours.
- Présentation d'un ou plusieurs ballet(s) lors de la démonstration en fin de saison.



Union 1 (U1) (19 ans et plus jeunes)

Durée : 5.30 heures par semaine + 2 samedis après-midi environ par mois.

Tarif : CHF 540.00

Exigences pour intégrer ce niveau :

- Passage du test 3.
- Etre en possession du test 3 minimum.

Objectifs de ce niveau :

- Renforcement musculaire.
- Travail de la souplesse.
- Travail de la technique de cette discipline.
- Passage du test 3.
- Passage d'un test supérieur.
- Préparation d'un ou plusieurs ballet(s) pour la saison en cours.

Présentation d'un ou plusieurs ballet(s) lors de la démonstration en fin de saison.

Masters (20 ans) (20 ans et plus âgées)

Durée : 5.30 heures par semaine + 2 samedis après-midi environ par mois.

Tarif: CHF 540.00

Exigences pour intégrer ce niveau :

- Etre en possession du test 3 minimum.

Objectifs de ce niveau :

- Renforcement musculaire.
- Travail de la souplesse.
- Travail de la technique de cette discipline.
- Passage d'un test supérieur.
- Préparation d'un ou plusieurs ballet(s) pour la saison en cours.
- Présentation d'un ou plusieurs ballet(s) lors de la démonstration en fin de saison.