



ECOLE DE NATATION

QUALITY Licensed by
swiss aquatics

NOS PISCINES	BOUDRY	COLOMBIER	GENEVEYS/COF.	HAUTERIVE	LA COUDRE	LE MAIL
ENA LEVEL 1						
1- Entrer et sortir de l'eau en toute sécurité 2- Expirer trois fois visiblement sous l'eau. 3- Flotter cinq secondes et se remettre en position debout 4- Sauter dans une eau où les enfants ont pied	1 séance	30 min				
	Vendredi 18.00/18.30	Mercredi 18.00/18.30 Samedi 9.00/9.30	Mardi 17.00/17.30	Jeudi 17.00/17.30 Samedi 9.00/9.30	Mercredi 17.30/18.00 Jeudi 17.15/17.45	Mercredi 15.05/15.35 Vendredi 17.45/18.15
ENA LEVEL 2						
1- Glisser 5" en position ventrale et dorsale sans mouvement 2- 5" en Battement de jambes alterné en position ventrale et dorsale 3- Sauter corps tendu avec immersion complète dans l'eau 4- Saut libre et remonter sans toucher le fond et nager de manière autonome vers le bord du bassin	1 séance	30 min				
	Vendredi 18.00/18.30	Mercredi 18.00/18.30 Samedi 9.00/9.30 9.30/10.00	Mardi 17.00/17.30	Jeudi 17.00/17.30 Samedi 9.30/10.00	Mercredi 17.30/18.00 Jeudi 17.15/17.45 17.45/18.15	Mercredi 15.05/15.35 Vendredi 17.45/18.15
ENA LEVEL 3						
1- 10 m en battements alternés en position ventrale et dorsale 2- 10 m battements de jambes alternés avec rotation de la position ventrale en position dorsale 3- 3-4 cycles de dos 4- Saut dans l'eau, immersion complète et remontée passive	1 séance	30 min				
	Vendredi 18.30/19.00	Mercredi 18.00/18.30 18.30/19.00 Samedi 10.00/10.30	Mardi 17.30/18.00 18.00/18.30	Jeudi 17.00/17.30 Samedi 9.30/10.00 10.00/10.30	Mercredi 17.30/18.00 Jeudi 17.45/18.15 18.15/18.45	Mercredi 15.35/16.05 Vendredi 18.15/18.45
ENA LEVEL 4						
1- 10 m dos 2- 3 cycles de crawl sans respirer sur le côté 3- Roulade avant dans l'eau	1 séance	30 min				
	Vendredi 19.00/19.30	Mercredi 18.30/19.00 Samedi 10.00/10.30 10.30/11.00	Mardi 18.00/18.30	Jeudi 17.30/18.00 18.00/18.30 Samedi 10.00/10.30	Mercredi 18.00/18.30 18.30/19.00 Jeudi 18.15/18.45	Mercredi 15.35/16.05 Vendredi 18.45/19.15
ENA LEVEL 5						
1- 6 cycles de crawl 2- 15 – 20 m sur le dos 3- Plongeon à partir de la position assise ou accroupie	1 séance	1h				
	Vendredi 18.30/19.30 19.30/20.30	Mercredi 19.00/20.00 Samedi 11.00/12.00	Mardi 17.30/18.30	Jeudi 17.30/18.30 Samedi 10.00/11.00	Mercredi 18.00/19.00 Jeudi 18.40/19.40	Mercredi 16.10/17.10 Vendredi 18.15/19.15
ENA LEVEL 6						
1- 25 m sur le dos avec départ 2- 15 – 20 m de crawl avec plongeon 3- Plongeon, puis glissée en position flèche avec battements	1 séance	1h				
	Vendredi 19.30/20.30	Mercredi 19.00/20.00 Samedi 11.00/12.00	Mardi 17.30/18.30	Jeudi 17.30/18.30 Samedi 10.00/11.00	Mercredi 18.00/19.00 Jeudi 18.40/19.40	Mercredi 16.10/17.10 Vendredi 19.15/20.15
ENA LEVEL 7						
1- 25 m crawl avec plongeon de départ 2- 15 m de mouvement papillon 3- Six mouvements de jambes de brasse avec respiration	2 séances	1h				
	Vendredi 19.30/20.30	Mercredi 19.00/20.00 Samedi 11.00/12.00	Mardi 18.15/19.15	Jeudi 17.30/18.30 Samedi 10.45/11.45	Mercredi 18.00/19.00 Jeudi 18.40/19.40	Lundi 18.30/19.30 Mercredi 16.10/17.10 Vendredi 19.15/20.15
ENA LEVEL 8						
1- 25 m dos avec départ 2- Six cycles de brasse 3- Virage en culbute crawl et dos	2 séances	1h				
	Vendredi 19.30/20.30	Mercredi 19.00/20.00 Samedi 11.00/12.00	Mardi 18.15/19.15	Jeudi 17.30/18.30 Samedi 10.45/11.45	Mercredi 18.00/19.00 Jeudi 18.40/19.40	Lundi 18.30/19.30 Mercredi 16.10/17.10 Vendredi 19.15/20.15
ENA LEVEL 9						
1- 15 m dauphin à un bras 2- 15 m brasse 3- Virage brasse à deux mains	4 séances	1h				
			Mardi 18.15/19.15	Samedi 11.45/12.45	Vendredi 19.45/20.45	Lundi 18.30/19.30
ENA LEVEL 10						
1- 15 m dauphin 2- 25 m brasse 3- 50 m dos avec départ et virage en culbute 4- 50 m crawl avec plongeon de départ et virage en culbute	4 séances	1h				
			Mardi 18.15/19.15	Samedi 11.45/12.45	Vendredi 19.45/20.45	Lundi 19.15/20.15
NATATION ADOLESCENTS						
	4 séances	1h				
			Mardi 19.00/20.00	Samedi 12.30/13.30	Vendredi 20.15/21.10	Lundi 19.15/20.15
NATATION SPORTIVE ADO.						
	4 séances	1h				
			Mardi 19.00/20.00	Samedi 12.30/13.30	Vendredi 20.15/21.10	Lundi 20.00/21.00
NATATION ADULTES						
	1 séance	1h				
			Mercredi 9.30/10.30		Mercredi 19.45/20.45 20.45/21.45	Vendredi 12.15/13.15