**synchro nat**

Le  Synchro Nat est un programme fédéral qui permet d’acquérir les techniques de base en natation synchronisée. Il existe 3 niveaux : « [Synchro découverte](http://www.grandnancyaquatiqueclub.com/synchro-decouverte/)« , « [Synchro argent](http://www.grandnancyaquatiqueclub.com/synchro-argent/) » et « [Synchro or](http://www.grandnancyaquatiqueclub.com/synchro-or/)«

Il propose plusieurs épreuves pour plusieurs niveaux sanctionnant une maîtrise et un développement technique. Les nageuses entrent dans ce programme après l’obtention du Sauv’nage ([ENF1](http://www.grandnancyaquatiqueclub.com/le-sauvnage/)) et du Pass’ Sports de l’eau ([ENF2](http://www.grandnancyaquatiqueclub.com/passsports-de-leau-enf2/)), le pass’compétition (ENF3) correspondant à la propulsion ballet du synchro découverte.

Il faut réussir chaque niveau avant d’accéder au suivant. Chaque niveau comprend les épreuves suivantes :

* Parcours à sec (enchaînement gymnique) ;
* Propulsion Technique
* Propulsion Ballet
* Figures techniques

Selon l’âge et le niveau, le synchronat permet l’accession aux compétitions fédérales N3, N2, N1 et Elite.