



# TOUS EN CLUB DE NATATION !

## « Les écoles »

Test obligatoire avant inscription définitive

### **Apprentissage vers le Sauv'nage (10 places)**

Objectifs : acquérir des compétences minimales permettant d'assurer sa propre sécurité dans l'eau et obtenir le sauv'nage

**1 séance par semaine**

**Mercredi 14h à 15h**

### **Perfectionnement et Maitrise pour les titulaires du sauv nage (10 places)**

Objectifs : Découvrir les 5 disciplines sportives de la natation  
Favoriser une bonne santé de l'enfant par la pratique sportive  
Obtenir le pass'port de l'eau cette année  
Apprentissage des 4 nages  
Passerelle vers la compétition si l'enfant le désire

**1 à 2 séances par semaine**

**Jours fixés par les entraîneurs**

**Mercredi 14h à 15h**

**Vendredi 17h30 à 18h30**

## « Forme Santé Loisirs »

### COLLEGIENS

Pré-requis : Maitriser 2 nages codifiées

Objectifs : Se perfectionner dans les 4 nages

Maintenir sa bonne forme physique

Pratiquer la natation sans esprit de compétition

**Une séance par semaine**

**Mercredi 15h à 16h**

## « Prépa »

### LYCEENS

Objectifs : se préparer aux épreuves d'EPS, formations fédérales, bac, bnssa...

**2 séances par semaine**

**Mercredi 16h à 17h**

**Jeudi 19h à 20h15**

## « Forme Santé Loisirs »

### ADULTES

Places limitées

Pré requis : maitriser au moins 2 nages codifiées (brasse et dos par exemple)

Objectifs : Amélioration des différentes techniques de nage,

Amélioration de l'endurance de base,

Développement harmonieux de tous les groupes musculaires

Contrainte : 1 entraînement à suivre du début à la fin

**Deux séances par semaine**

**Lundi 19h à 20h15**

**Jeudi 19h à 20h15**

## SECTION COMPETITION

L'entrée dans cette section est soumise à certaines exigences :

- La présence à un nombre minimum d'entraînements par semaine est requise
- La participation à l'ensemble des compétitions de la saison est obligatoire
- Les semaines d'entraînement et la saison sportive sont organisées directement et tout au long de l'année avec les entraîneurs

### COMPETITION

Critères d'accès : - Etre classé sur le site FFN

- Suivre 3 à 5 entraînements par semaine

**Lundi 19h-20h15**

**Mardi 17h30-19h**

**Mercredi 15h-17h**

**Jeudi 19h-20h15**

**Vendredi 17h30-19h**