



TOUS EN CLUB DE NATATION !

« ECOLES »

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

Mardi 17h30-18h30 (public désigné par l'entraîneur)

OU

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
Apprentissage des 4 nages

1 séance par semaine

Mercredi 14h à 15h

« Forme Santé Loisirs »

COLLEGIENS

Pré-requis : Maîtriser 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 : maîtriser 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

ECOLE DE COMPETITION

Les titulaires du pass'compétition découvrent les entraînements, stages et compétitions à leur rythme.

Deux entraînements par semaine

Mercredi 15h-17h

Vendredi 17h30-18h30

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, stages et la saison sportive sont organisés 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