

SPNS - GROUPES NATATION / SAUVETAGE SAISON 2018 / 2019

GROUPE	AGE	Effectif	Je suis capable de ...	Je veux...	OBJECTIF	Créneaux
Jardin Aquatique 1 séance 35 mn/hebdo	4-5 ans Enfants nés en 2014 /2013	12 <i>+ 1 parent par enfant</i>	Je débute.....	- Découvrir le milieu aquatique - Me familiariser avec l'eau	Intégrer le groupe Sirène Blanche	Mercredi 13h15 / 13h50 14h00 / 14h35 Samedi 13h00 / 13h35
Sirène Blanche - Gr 1 D 1 séance 40 mn/hebdo	5-6 ans Enfants nés en 2013 /2012	9	- ... où j'ai pieds, d'entrer dans l'eau et de marcher dans le bassin - Mettre la tête sous l'eau	- Etre autonome dans l'eau	Le Sauv'nage acquérir des compétences minimales pour assurer sa propre sécurité dans l'eau	Mercredi 13h15 / 13h55 14h45 / 15h25 Samedi 13h00 / 13h40 13h45 / 14h25
Sirène Verte - Gr 1 C 1 séance 40 mn/hebdo	6-7 ans Enfants nés en 2012 /2011	11	- Je suis presque autonome	- Etre autonome dans l'eau - Me déplacer sur le ventre et sur le dos	Le Sauv'nage Pass'sport de l'eau	Lundi 17h30 / 18h15 Mercredi 14h00 / 14h40 14h45 / 15h25 Vendredi 16h45 / 17h25 Samedi 13h45 / 14h25 14h30 / 15h10
Sirène Bleu - Gr 2 1 séance 40 mn/hebdo	7-8 ans Enfants nés en 2011 /2010	13	- Etre autonome dans l'eau - Me déplacer sur le ventre et sur le dos	- Nager 25 mètres en crawl - 25 mètres en dos crawlé - Maitriser le plongeon	Pass'sport de l'eau Acquisition d'habiletés motrices et de savoir faire techniques	Lundi 17h30 / 18h15 Mercredi 13h15 / 13h55 14h00 / 14h40 Vendredi 16h45 / 17h25 Samedi 13h00 / 13h40 13h45 / 14h25 14h30 / 15h10
Sirène Rouge - Gr 3 1 séance 55 mn/hebdo	9-10 ans Enfants nés en 2009 /2008	14 <i>2 couloirs</i>	- Nager 25 mètres en crawl - 25 mètres en dos crawlé - Maitriser le plongeon	- Apprendre la brasse - Me perfectionner et m'améliorer - M'initier au sauvetage aquatique	Me perfectionner et m'améliorer	Mardi 17h30 / 18h25
Groupe ADO - Gr 4 et 5 1 séance 1h15/hebdo	11 / 13 ans 2007 → 2005	16 <i>2 couloirs</i>	- Nager 3 nages	- Me perfectionner et m'améliorer dans les 4 nages	Me perfectionner M'entraîner	Jeudi 17h30 / 18h45
Groupe LOISIRS - Gr 6 1 séance 1h15/hebdo	14 ans et + à partir de 2004	16 <i>2 couloirs</i>		- Augmenter mes performances - Préparer l'option natation au Bac - M'initier au sauvetage aquatique		Samedi 11h30 / 12h45
Groupe AVENIR Natation / Sauvetage Aquatique 2 séances 1h15/hebdo	9-11 ans Enfants nés en 2010 → 2008	14 <i>2 couloirs</i>	- Nager 25 mètres en crawl - 25 mètres en dos crawlé - Maitriser le plongeon	- Nager les 4 nages - Bouée de Bronze (sauvetage) - Intégrer le groupe compétition - Participer à une compétition de sauvetage aquatique	Pass' compétition	Mercredi 17h00 / 18h15 et Vendredi 17h30 / 18h45
Groupe COMPETITION « Sauvetage Aquatique » 3 à 5 séances 1h15/hebdo	JEUNES et + 12 ans et + à partir de 2007	16 <i>3 couloirs</i>	Pass' compétition	- Etre de plus en plus performant - Bouée d'Or (sauvetage) - Participer aux compétitions de sauvetage aquatique	Performances Compétitions	Mardi 17h30 / 18h45 Mercredi 17h00 / 18h15 Jeudi 17h30 / 18h45 Vendredi 17h30 / 18h45 Samedi 11h30 / 12h45 <i>« Spécifique sauvetage »</i>
MASTERS / SB / BNSSA 2 séances 1h/hebdo						Mardi 20h00 / 21h00 Jeudi 20h00 / 21h00