



GROUPES SPNS - Saison 2020 / 2021

Ecole de Natation - Socle commun

4 – 5 ans

Jardin Aquatique

Enfants nés en 2015/2016

- Découverte aquatique
 - Intégrer les groupes d'apprentissage
- 1 séance/semaine de 35 mn
avec 1 parent dans l'eau

5 – 6 ans

Sirène Blanche

Enfants nés en 2014/2015

- Obtenir le SAUV' NAGE
 - => assurer sa sécurité dans l'eau
 - Passer le Test Aisance Aquatique
- 1 séance/semaine de 40 mn

6 – 7 ans

Sirène Verte

Enfants nés en 2013/2014

- Obtenir l'option course du PASS'SPORT DE L'EAU

25 crawl, 25 dos crawlé, le plongeon, le virage culbute

7 – 8 ans

Sirène Bleu

Enfants nés en 2012/2013

- Obtenir la Bouée Blanche
- 1 séance/semaine de 40 mn*

8 – 9 ans

Groupe AVENIR *Enfants nés en 2011/2012* Natation Sportive – Sauvetage Aquatique

NATATION

- Valider le PASS'SPORT DE L'EAU
- Nage avec palmes, plongeon
- Obtenir le PASS'COMPETITION
- Nager les 4 nages



SAUVETAGE

- Obtenir la Bouée Jaune / Verte

- Participer aux compétitions départementales et régionales FFN et/ou FFSS

Natation Sportive FFN

Sauvetage Aquatique FFSS

10 / 13 ans

Groupe JEUNES *nés en 2007/2010*

Catégorie JEUNES

Compétitions régionales
et nationales
2 à 3 entraînements/semaine
d' 1h30

Catégorie BENJAMIN / MINIMES

Bouée Rouge / Bronze
Compétitions régionales et
nationales
Eau plate / Côtier
1 à 2 entraînements/semaine d' 1h30

14 ans et +

Groupe ELITE *nés en 2006 et moins*

Catégorie JUNIORS ET +

Compétitions régionales
et nationales
3 à 4 entraînements/semaine d'
1h30

Catégorie CADET ET +

Bouée d'Argent et d'Or
Compétitions régionales et
nationales Eau plate / Côtier
1 à 2 entraînements/semaine d' 1h30

A partir de

Groupe Masters

Compétitions régionales et nationales
2 à 3 entraînements/semaine d' 1h30

Groupe Loisirs

A partir de 2010

Groupe ADO

Nés en 2007-2010

- Perfectionnement
 - Nage avec palmes
 - Sauvetage Aquatique
- 1 séance/semaine d' 1h00

Groupe LOISIRS

Nés en 2006 et plus

- Perfectionnement
 - Entraînement
 - Nage avec palmes
 - Sauvetage Aquatique
- 1 séance/semaine d' 1h15

Groupe MASTERS LOISIRS

- Perfectionnement
- Nage avec palmes