



SAISON SPORTIVE 2021 / 2022 :

ECOLE DE NATATION - FFN			
INTITULE	CANETONS	CANARDS JAUNES	CANARDS BLEUS
ÂGE / ANNEE / CATEGORIE	6 à 10 ans 2016 à 2012 AVENIRS	7 à 11 ans 2015 à 2011 AVENIRS / JEUNES	8 à 12 ans 2014 à 2010 AVENIRS / JEUNES
PREREQUIS	Brevet de 25m 1 nage minimum	Sauv’Nage ou 50m 2 nages codifiées	Pass’Sports de l’Eau ou 3 nages codifiées
OBJECTIFS	Sauv’Nage : Parcours départ sauté avec immersions, déplacements ventral et dorsal	Pass’Sports de l’Eau : Découverte puis maîtrise de différentes activités FFN (natation, waterpolo, nat synchro, plongeon)	Pass’Compétition : Participation à des pré-compétitions adaptées à l’initiation des règles de compét
FREQUENCE HEBDO	1 x par semaine	1 à 2 x par semaine	1 à 2 x par semaine
Créneaux	CAN 1: mercredi 10h/10h45 CAN 2: mercredi 10h45/11h30 CAN 3: mercredi 11h30/12h15 CAN 4: mercredi 12h15/13h00 CAN 5: lundi 17h/17h45 CAN 6+: jeudi 17h/17h45 CAN 7+: 17h45/18h30	CJ 1: lundi et vendredi 17h/17h45 CJ 2: lundi 17h45/18h25 + mercredi 11h/11h45 CJ 3+: mardi et jeudi de 17h15 à 18h CJ 4: mercredi 8h30/9h15 + vendredi 17h/17h45 CJ 5: mercredi 9h15/10h + lundi 17h/17h45 CJ 6: mercredi 10h15/11h + vendredi 17h45/18h25 CJ 7: mercredi 13h15/14h + vendredi 17h45/18h25	CB1: mardi et vendredi 17h/17h45 CB2: mardi et vendredi 17h45/18h30 CB3: mardi 17h/17h45 + mercredi 18h30/19h45 CB4: mardi 17h45/18h30 + mercredi 18h45/20h CB5: lundi 17h45/18h25 + mercredi 14h/15h

GROUPES LOISIRS AQUATIQUES

INTITULE	WATERPOLO PASSION	ADOS	PREPA-BAC	ADULTES
ÂGE ANNEE	15 ans et + 2007 et -	14 à 17 ans 2008 à 2005	Lycéens : 16 à 18 ans 2006 à 2004	18 ans et + 2004 et -
PREREQUIS	3 nages (sauf pap...)	2 à 4 nages Orientation par groupe de niveau	3 à 4 nages	2 à 4 nages Orientation par groupe de niveau
OBJECTIFS		Apporter une orientation technique pour une progression individualisée	Préparation spécifique A l'option « natation » du BAC (ou autre examen)	Apporter une orientation technique pour une progression individualisée
FREQUENCE HEBDO	2 x par semaine	1 x par semaine	2 x par semaine	1 à 2 x par semaine
POSSIBILITES (voir planning hebdo pour les groupes)		ADO 1: lundi 20h/21h ADO 2: mercredi 18h30/19h15 + samedi 14h45/15h30 ADO 3: samedi 14h/14h45	Mercredi de 17h50 à 18h30 et samedi de 14h à 15h30	ADU 1 (3 nages): mardi 20h/21h ADU 2 (2nages): Jeudi 21h/22h ADU 3 (4 nages): mardi et jeudi 21h/22h