



# GROUPES SPNS - Saison 2019 / 2020

## Ecole de Natation - Socle commun

4 – 5 ans	<b>Jardin Aquatique</b> Enfants nés en 2014/2015	- Découverte aquatique - Intégrer les groupes d'apprentissage 1 séance/semaine de 35 mn avec 1 parent dans l'eau
5 – 6 ans	<b>Sirène Blanche</b> Enfants nés en 2013/2014	- Obtenir le SAUV' NAGE => assurer sa sécurité dans l'eau - Passer le Test Aisance Aquatique 1 séance/semaine de 40 mn
6 – 7 ans	<b>Sirène Verte</b> Enfants nés en 2012/2013	- Obtenir l'option course du PASS'SPORT DE L'EAU 25 crawl, 25 dos crawlé, le plongeon, le virage culbute - Obtenir la BOUEE JAUNE 1 séance/semaine de 40 mn*
7 – 8 ans	<b>Sirène Bleu</b> Enfants nés en 2011/2012	
9 – 10 ans	<b>Groupe Avenir</b> Enfants nés en 2010/2011	
<b>NATATION</b> - Valider le PASS'SPORT DE L'EAU <i>Nage avec palmes, plongeon</i> - Obtenir le PASS'COMPETITION <i>Nager les 4 nages</i>		
<b>SAUVETAGE</b> - Obtenir la BOUEE ROUGE		
- Participer aux compétitions départementales et régionales FFN et/ou FFSS		
11 ans et +	<b>Groupe Loisirs</b> A partir de 2009	
	<b>Groupe ADO</b> Nés en 2006 à 2009	- Nage avec palmes - Sauvetage Aquatique - Se perfectionner - S'entraîner 1 séance/semaine d' 1h15
	<b>Groupe LOISIRS</b> Nés en 2005 et plus	



## FFN - Pôle Compétition - FFSS



**Natation Sportive FFN**  
A partir de 2009

**Groupe JEUNES**

Catégorie JEUNES (10-13 ans)  
Enfants nés de 2006 à 2009

- Participer aux compétitions régionales FFN  
3 à 4 entraînements/semaine d' 1h30

**Groupe ELITE**

Catégorie JUNIOR et + (à partir de 14 ans)  
Enfants nés en 2005 et +

- Participer aux compétitions régionales et nationales FFN  
4 à 5 entraînements/semaine d' 1h30

**Sauvetage Aquatique FFSS**  
A partir de 2009

**Groupe JEUNES**

Catégorie BENJAMIN / MINIMES (10-13 ans)  
Enfants nés de 2006 à 2009

- Obtenir la BOUEE DE BRONZE  
- Participer aux compétitions régionales et nationales FFSS Eau plate / Côtier  
2 à 3 entraînements/semaine d' 1h30

**Groupe ELITE**

Catégorie CADET et + (à partir de 14 ans)  
Enfants nés en 2005 et +

- Obtenir la BOUEE D'ARGENT et D'OR  
- Participer aux compétitions régionales et nationales FFSS Eau plate / Côtier  
3 à 4 entraînements/semaine d' 1h30