



**Je suis né(e)
en 1999 ou 2000**



Je peux aller dans les groupes suivants :

BENJAMINS

- Entraînements :** 3 entraînements de 1h30 par semaine.
- Minimum requis :** Savoir nager 200m 4Nages dans les règles de la FFN.
- Descriptif :** Maîtrise des 4 nages et des règlements.
Développement de l'endurance.
- Objectifs :** Minimum 400m 4Nages dans les règles de la FFN.
Classement au Natathlon.
- Devoirs :** Obligation d'être présent aux entraînements et aux compétitions.
Participation au stage d'une semaine à l'extérieur vivement souhaitée

LOISIR JEUNES

- Séances :** 1 séance d' 1h par semaine.
- Minimum requis :** Savoir nager 50 mètres en eau profonde sans reprise d'appui et sans s'arrêter.
- Descriptif :** Acquisition des techniques de nages. Entretien physique.