



# PARCOURS DE FORMATION DU NAGEUR

## DINAN NATATION SAUVETAGE

4 ans

6 ans

5 ans

7 ans

6 ans

9 ans

8 ans

11 ans

12 ans

18 ans

### 1ères Brasses

- familiarisation à l'eau
- comprendre la flottaison
- éliminer les appréhensions

### École de Natation Française 1

- apprentissage dos et crawl
- développer les habiletés motrices
- maîtrise de la respiration

### École de Natation Française 2

- apprentissage papillon et brasse
- perfectionnement dos et crawl
- développer les habiletés motrices

### Avenir

- perfectionnement des 4 nages
- développement de la vitesse et de l'endurance

#### PERFORMANCE (Natation Course)

Développement de:

- endurance et vitesse
- polyvalence (4N, distance)
- confiance en soi
- organisation personnelle
- valeurs sportives et travail
- esprit d'équipe

#### ESPOIR (Natation Course)

- perfectionnement 4N
- équilibre physique et psychique
- valeurs sportives
- esprit d'équipes

#### SAUVETAGE SPORTIF

- apprentissage technique de sauvetage
- diversité de pratique (côtier, piscine)
- polyvalence activité aquatique et terrienne
- valeurs sportives
- esprit d'équipe

**SOCLE COMMUN D'APPRENTISSAGE ...**

**Gestes qui sauvent et PSE1**  
À partir de 10 ans

**Brevets fédéraux**  
À partir de 15 ans

**PSE1 et PSE2**  
À partir de 16 ans

**Surveillant de baignade et BNSSA**  
À partir de 18 ans

## ÉPANOUISSEMENT DE L'ADHÉRANT