



NATATION

22, route de Noisy
93250 VILLEMOMBLE
Téléphone : 01 48 55 48 34

Courriel : vsnatation@aol.com
Site : <https://www.vsnatation.com>

PLANNING DES ACTIVITES A PARTIR DU 2 NOVEMBRE 2020 DURANT LE "CONFINEMENT NOCTURNE"

SAISON 2020-2021

VESTIAIRES COLLECTIFS OUVERTS, ACTIVITES RESERVEES AUX MINEURS

	DECOUVERTE / SAUV'NAGE						ECOLE		PERFECTIONNEMENT ENFANTS					ECOLE		ADULTES JEUNES	
	A	B	C	D	E	F	A	B	A	B	C	D	E	NATATION	COMPETITION		
LUNDI	17h15-18h00						17H15-18h15	18h30-19h30						17h15-18h15	18h15-19h30	18h15-19h30	
MARDI									17h00-17h45	17H45-18h30							
MERCREDI		13h00-13h45	13h45-14h30				17H30-18h30	18h45-19h45			13H00-13h45	13h45-14h30		17h30-18h30	18h30-20h00		
JEUDI				17h15-18h00			17H15-18h15	18h30-19h30						17h15-18h15	18h00-19h30	18h15-19h30	
 VENDREDI															R.M.G 18h00-19h30		
SAMEDI					11h30-12h15	12h15-13h00							10h45-11h30				
DIMANCHE																	
CONDITIONS	A partir de 6 ans et autonome dans les vestiaires Evaluations FFN pour les groupes "SAUV'NAGE" (petit bain)						A partir de 6 ans titulaire du "SAUV'NAGE" (grand bain)		A partir de 8 ans sachant nager pas de compétition					A partir de 9 ans compétitions (grand bain)		Disponibilité nécessaire pour participer activement à la saison sportive	A partir de 13 ans
OBJECTIFS	Groupe découverte : Familiarisation : • Immersion • Equilibres ventral et dorsal • Respiration • Déplacements dans le milieu aquatique						Passage des "PASS'SPORTS"		Apprentissage : • 2 nages • Virages • Plongeurs					Perfectionnement : • 4 nages • Virages • Plongeurs • Premières compétitions		Compétitions : • Départementales • Régionales • Nationales • Stages intensifs • Séjours sportifs*	3 NAGES pas de compétitions

Respect de la distanciation :

- Lavez-vous fréquemment les mains. Utilisez du savon et de l'eau, ou une solution hydroalcoolique.
- Saluez sans se serrer la main, évitez les embrassades
- Tenez-vous à distance de toute personne qui tousse ou éternue.
- Portez un masque lorsque la distanciation physique n'est pas possible.
- Évitez de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche.
- En cas de toux ou d'éternuement, couvrez-vous le nez et la bouche avec le pli du coude ou avec un mouchoir à usage unique.
- Restez chez vous si vous ne vous sentez pas bien.
- Consultez un professionnel de santé si vous avez de la fièvre, que vous toussiez et que vous avez des difficultés à respirer.