



**SECTION SPORTIVE  
NATATION**



## OBJECTIFS

- Permettre aux élèves d'améliorer leur niveau de performance en natation.
- Nager 4 heures par semaine durant le temps scolaire, en plus de la pratique de club.
- Acquérir des connaissances sur les données de l'entraînement (physiologiques par exemple) en lien avec les savoirs délivrés en SVT, mais aussi de préparer aux épreuves spécifiques de la section.

## PROFIL



Être licencié ou se licencier dans un club affilié à la FFN (Fédération Française de Natation).

Être compétiteur, motivé, assidu, tenace et respectueux.

### Conditions d'admission :

- Dossier de candidature.
- Test de natation suivi d'un entretien.
- Attestation de performance en compétition fédérale.
- Lettre de motivation.

## CONTENUS



- 2 séances de deux heures durant le temps scolaire consacrées essentiellement à la pratique de la discipline proprement dite, mais aussi à du renforcement musculaire et de l'analyse de la pratique.
- Entraînement en club.
- Participation aux compétitions UNSS et aux compétitions fédérales.
- Aide la formation au BNSSA (Brevet National de Sécurité et de Sauvetage Aquatique).



**Nautic Club Rambouillet (NCR)**

( 06.79.29.62.09 )  
secretariat.ncrambouillet@gmail.com  
<https://www.ncrambouillet.com/>



**Lycée Louis Bascan**

5 Avenue du Général Leclerc 78120 RAMBOUILLET  
☎ 01.34.83.64.00 ✉ 0782549x@ac-versailles.fr  
<http://www.lyc-bascan-rambouillet.ac-versailles.fr>