



Les activités aquatiques

Les activités aquatiques au sein de la FSCF sont diverses et variées : natation sportive, aquagym, water-polo et natation artistique, jardin d'eau. C'est la natation sportive qui est majoritairement proposée au sein des associations affiliées. Elle permet l'apprentissage des différents types de nages (brasse, nage libre, dos, papillon).



APTITUDES DÉVELOPPÉES

- **Coordination**
- **Respiration**
- **Endurance**
- **Équilibre**

MODES DE PRATIQUE

Compétition : natation sportive
Loisir : natation sportive,
water-polo, natation artistique,
jardin d'eau, aquagym

CATÉGORIES

Avant 10 ans, pas de catégorie définie.

- Poussin : 10 à 11 ans
- Benjamin : 12 à 13 ans
- Minime : 14 à 15 ans
- Cadet : 16 à 17 ans
- Junior : 18 à 20 ans
- Senior : 21 à 31 ans
- Vétérans : 32 ans et plus

PUBLIC

Ouvert à tous, à partir de 6 ans





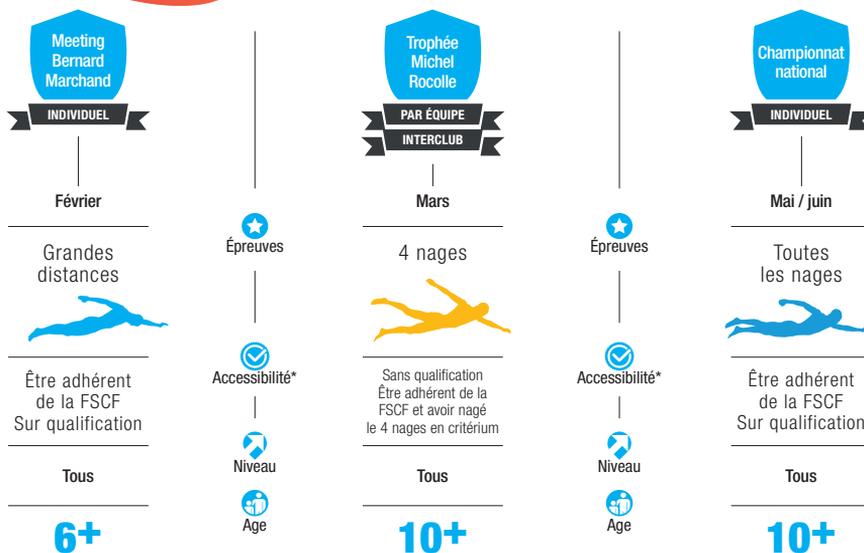
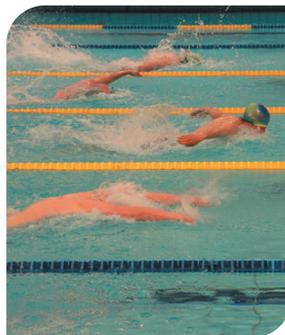
LES + DE LA FSCF

Lors des championnats, une activité différente de la natation sportive est proposée : aquagym géant, relais spéciaux, sauvetage, natation artistique, au choix. Cette nouvelle approche permet aux nageurs de compétition d'aborder d'autres sports aquatiques.

Également, les compétitions mélangent toutes les catégories. En critérium par exemple, un jeune de 10 ans peut nager à côté d'un adulte de 60 ans, ceci pour favoriser la cohésion et la rencontre entre les générations.

FORMATIONS FÉDÉRALES ET PROFESSIONNELLES

Qualification surveillant de baignade pour les accueils collectifs de mineurs.



Conception réalisation : Chléa - chléa.com

*Se reporter aux règlements fédéraux

La Fédération Sportive et Culturelle de France

La Fédération Sportive et Culturelle de France (FSCF) rassemble depuis 1898 des associations partageant un projet éducatif fondé sur des valeurs d'ouverture, de respect, d'autonomie, de solidarité et de responsabilité. Reconnue d'utilité publique, la FSCF privilégie une vie associative accessible à tous. Forte de ses 202 000 adhérents et 1 315 associations affiliées, la FSCF est une fédération multiactivité proposant des activités sportives, artistiques et culturelles, éducatives et d'animation.

www.fscf.asso.fr    @laFSCF