

# 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
- Vétéran : 32 ans et plus

## PUBLIC




Ouvert à tous, à partir de 6 ans

Autonomie  
**Ouverture**  
Cohésion    Respect  
Dépassement

Vivons ensemble l'expérience sport et culture !

## 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.

	Meeting Bernard Marchand	Trophée Michel Rocolle	Championnat national
	INDIVIDUEL	PAR ÉQUIPE INTERCLUB	INDIVIDUEL
	Février	Mars	Mai / juin
Épreuves	Grandes distances 	4 nages 	Toutes les nages 
Accessibilité*	Être adhérent de la FSCF Sur qualification	Sans qualification Être adhérent de la FSCF et avoir nagé le 4 nages en critérium	Être adhérent de la FSCF Sur qualification
Niveau	Tous	Tous	Tous
Age	6+	10+	10+



### Informations

Plus d'informations sur les activités aquatiques à la FSCF :  
[www.fscf.asso.fr](http://www.fscf.asso.fr)

### Contact

[aquatiques@fscf.asso.fr](mailto:aquatiques@fscf.asso.fr)

\* Se reporter aux règlements fédéraux.

## MANIFESTATIONS ET RASSEMBLEMENTS

En natation sportive, de nombreuses compétitions sont organisées au niveau régional et national. Les compétitions sont individuelles mais aussi collectives, au travers d'un système de points attribués aux équipes. Cela permet de donner une cohésion de groupe à cette pratique de nature individuelle.

## FORMATIONS FÉDÉRALES ET PROFESSIONNELLES

Qualification surveillant de baignade pour les accueils collectifs de mineurs.