

Classe promotion natation 4e - 3e

Conditions d'accès :

- être inscrit à l'UNSS
- savoir nager 25m

Attention : l'inscription dans un club de natation n'est pas obligatoire.

2 objectifs (au choix de l'élève) :



Soit la NATATION DE COMPETITION :

- amélioration des techniques de nage
- amélioration des ressources physiques
- participation aux compétitions UNSS

Soit le SAUVETAGE AQUATIQUE :

- stabilisation du savoir nager
- apprentissage du savoir sauver
- préparation à la formation BNSSA* proposée au lycée

* le BNSSA = Brevet National de Sécurité et de Sauvetage Aquatique est le diplôme pour devenir nageur-sauveteur. Il permet de surveiller plages et piscines. Ce diplôme est une valeur sûre pour travailler l'été, période estivale durant laquelle l'emploi saisonnier fleurit, mais aussi un premier pas vers le diplôme de Maître Nageur Sauveteur.



L'élève ayant choisi la classe promotion natation sera prioritaire pour :



La SECTION SPORTIVE SCOLAIRE du LYCEE :

2x2h d'entraînements par semaine en plus des entraînements de club

- Analyse vidéo subaquatique.
- Amélioration technique et physique du nageur.

VIDEO DE PRESENTATION DE LA SECTION :

<https://youtu.be/ziim82jrinQ>

La FORMATION BNSSA au LYCEE :

- à partir de 17 ans :
- 1h d'entraînement par semaine
- + 1 semaine de formation au PSE1
- + 40h de stage BNSSA regroupé sur 1 semaine.

