



2017-2018



Activités proposées

PÔLE ECOLE					
LA FAMILIARISATION		GROUPES	ANNEE DE NAISSANCE	JOURS	HORAIRES
Eveil aquatique	Découverte du milieu aquatique Prise de confiance Repères dans l'espace Autonomie Déplacement 30 à 35 min la séance	1	2013/2012	MARDI	19H10 A 19H45
		2		JEUDI	19H10 A 19H45
		3		MERCREDI	16H30 A 17H10
		4		MERCREDI	17H10 A 17H50
		5		MERCREDI	17H50 A 18H30
		6 ET 7		VENDREDI	17H15 A 17H55
		8 ET 9		VENDREDI	17H55 A 18H35
		10 ET 11		VENDREDI	18H35 A 19H15
ENF 1		GROUPES	ANNEE DE NAISSANCE	JOURS	HORAIRES
SAUV'NAGE	L'apprentissage du "savoir Nager" L'acquisition des compétences minimales permettant d'assurer sa propre sécurité	SN 1	2012/2011/2010	LUNDI	17H15 A 18H00
		SN 2		MERCREDI	17H30 A 18H15
		SN 3		MARDI	17H15 A 18H00
				JEUDI	17H15 A 18H00
PASS'SPORT de l'eau	La maîtrise du milieu aquatique Découverte des disciplines sportives de la natation à l'origine d'une construction plus élaborée du nageur	PS 1	2011/2010/2009	MERCREDI	18H00 A 19H00
		PS 2		LUNDI	19H00 A 20H00
				MERCREDI	19H00 A 20H00
				VENDREDI	19H00 A 20H00
ENF 3		GROUPES	ANNEE DE NAISSANCE	JOURS	HORAIRES
PASS'COMPETITION	Accéder à la compétition S'orienter vers les pratiques compétitives	PC	2010/2009	MARDI	18H00 A 20H00
				JEUDI	18H00 A 20H00

PÔLE COMPETITION

COMPETITION			ANNEE DE NAISSANCE	JOURS ET PLANNINGS	HORAIRES
ESPOIRS 2	Groupe de Compétition Participation aux séances / stages et Compétitions Obligatoires.	<i>3 Séances Obligatoires</i>	2008/2007	LUNDI MERCREDI VENDREDI SAMEDI	17H15 A 18H45 16H00 A 18H00 18H00 A 20H00 14H00 A 16H00 (PPG)
ESPOIRS 1	Groupe de Compétition Participation aux séances / stages et Compétitions Obligatoires.	<i>4 Séances Obligatoires</i>	2006/2005	LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI	18H00 A 20H00 18H00 A 20H00 16H00 A 18H00 (PPG) 18H00 A 20H00 (PPG) 18H00 A 20H00
ELITE	Groupe de Compétition Participation aux séances / stages et Compétitions Obligatoires.	<i>Participation à la PPG et 5 Séances Obligatoires pour les Jeunes et 6 Séances Obligatoires pour Juniors et +</i>	2004 et -	LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI	18h00 A 20H30 (PPG) 18H00 A 20H30 (PPG) 18H00 A 20H00 18H00 A 20H00 18h00 A 20H30 (PPG) 10H00 A 12H30 (PPG)
MASTERS	Groupe de Compétition Groupe de compétition Adultes, entraînement dans une ambiance conviviale et décontracté n'empêchant pas le sérieux et une régularité 4 COMPETITIONS OBLIGATOIRES	<i>3 Séances Obligatoires</i>	1992 et -	LUNDI MARDI MERCREDI VENDREDI MARDI / JEUDI	19H00 A 21H15 (PPG) 20H00 A 21H15 18H30 A 20H00 20H00 A 21H15 12H15 A 13H30
ADOS COMPETITION	Groupe de Compétition Perfectionnement des 4 nages et participation aux compétitions départementales (4 à 6 compétitions dans la saison)+ préparation aux épreuves du bac option Natation	<i>4 Séances Obligatoires</i>	2004 ET -	MARDI MERCREDI VENDREDI SAMEDI	20H00 A 21H15 18H00 A 20H00 20H00 A 21H15 16H00 A 18H00 (PPG)
HONNEUR 2	Groupe de Pré-Compétition S'orienter vers la pratique compétitive	<i>2 Séances Obligatoires</i>	2008/2007	LUNDI VENDREDI	20H00 A 21H00 18H00 A 19H00
HONNEUR 1	Groupe de Pré-Compétition Participation aux séances et Compétitions Obligatoires.	<i>2 Séances Obligatoires</i>	2006/2005	LUNDI VENDREDI	20H00 A 21H00 19H00 A 20H00

PÔLE LOISIRS

NATATION POLE LOISIRS			ANNEE DE NAISSANCE	JOURS	HORAIRES
HONNEUR 4	Découverte du milieu aquatique - Prise de confiance - Repères dans l'espace - Autonomie - Déplacement	1 Séance par semaine	2011/2010/2009	MERCREDI	16H45 A 17H30
			2008/2007/2006	VENDREDI	19H15 A 20H00
HONNEUR 3	L'apprentissage du "savoir Nager" L'acquisition des compétences minimales permettant d'assurer sa propre sécurité	1 Séance par semaine	2009/2008	MARDI	18H00 A 19H00
				JEUDI	18H00 A 19H00
			2007/2006	VENDREDI	18H00 A 19H00
ADOS JEUNES	Perfectionnement des 4 nages sans objectif de compétition. La Découverte des Différentes activités aquatiques : Water-polo, Plongeon, Sauvetage, Natation Synchronisée, nage avec palmes... 2 Groupes de Niveau	2 Séances par semaine	2006/2005/2004	LUNDI / MARDI	20H00 A 21H00
ADOS PERFECTIONNEMENTS			2003/2002/2001	LUNDI / MARDI	20H00 A 21H00
ADULTES Apprentissage et Perfectionnement	Entraînement dans le GRAND BASSIN 2 Groupes de niveau L'apprentissage et/ou le perfectionnements des 4 nages. Initiation au plongeon, virages. Initiation aux étirements.	2 Séances par semaine	>18 ANS	MARDI/VENDREDI	20H00 A 21H00
NATATION ADULTES comités d'entreprises et particuliers	Cours de perfectionnement <u>ouverts aux comités d'entreprises des sociétés implantées sur colombes et aux particuliers.</u> Initiation aux différentes pratiques et techniques de la natation, perfectionnement dans les différentes techniques de nages et de l'entraînement en natation sportive. SAVOIR NAGER 2 NAGES OBLIGATOIRES	2 Séances par semaine	>18 ans	MARDI et JEUDI	12H15 à 13H15
NATATION SYNCHRONISEE	Mélange de Gymnastique, de danse et de natation. Nous proposons la Natation synchronisée loisirs sans compétition. Démonstration de 2 ballets par saison SAVOIR NAGER 2 NAGES OBLIGATOIRES	2 Séances par semaine	>12 ans	LUNDI et VENDREDI	20H00 A 21H00

PÔLE LOISIRS

NATATION POLE LOISIRS		ANNEE DE NAISSANCE	JOURS	HORAIRES
AQUA GYM STEP/BUILDING	La gymnastique aquatique est une méthode de musculation (sous forme de gymnastique effectuée dans l'eau) qui se pratique en piscine. Elle met en oeuvre la résistance de l'eau aux mouvements. C'est une activité sans risque, accessible à tous, <u>même aux personnes ne sachant pas nager</u> , car il n'y a pas de contrainte mécanique.	>18 ans	MARDI	19H45 A 20H30
AQUABIKE	L'aquabike consiste à faire du vélo dans l'eau permettant à toute personne de pratiquer une activité physique en y ajoutant une vraie détente. L'aquabike favorise l'endurance, améliore la circulation veineuse, soulage les problèmes articulaires. Peut-être pratiqué pour la rééducation. Encadré et animé par un éducateur diplômé	>18 ans	LUNDI	19H45 A 20H30 et/ou 20H30 A 21H15
			MARDI	20H30 A 21H15
			VENDREDI	19H45 a 20H30 et/ou 20H30/21H15
AQUAJOGGING	L'aquajogging ou L'aquarunning est un sport aquatique qui consiste à reproduire en milieu aquatique les mouvements de la course à pied. Les bienfaits pour le corps sont nombreux: Amélioration de la circulation sanguine, souplesse, force et endurance. VENEZ NOMBREUX	>18 ANS	LUNDI ET/OU VENDREDI	20H00 A 21H00
NATATION ADULTES AQUAPHOBIE L'apprentissage	Apprendre à nager à tous âges. <u>Les cours se déroulent dans le petit bassin.</u> Groupe de maximum 15 personnes pour un éducateur spécialiste dans l'aquaphobie, peur de l'eau et de la profondeur. Sous réserve d'inscription de 10 personnes minimum	>18 ans	VENDREDI	20H00 à 21H00

