



# 2015-2016



## Activités proposées

PÔLE ECOLE					
LA FAMILIARISATION		GROUPE	ANNEE DE NAISSANCE	JOURS	HORAIRES
Eveil aquatique	<b>Découverte du milieu aquatique</b> Prise de confiance Repères dans l'épave Autonomie Déplacement 30 à 35 min la séance	1 + 2 + 3	2011/2010	VENDREDI	17H15 A 17H55
		4 + 5 + 6		VENDREDI	17H55 A 18H35
		7 + 8 + 9		VENDREDI	18H35 A 19H15
<b>ENF 1</b>		<b>GROUPE</b>	<b>ANNEE DE NAISSANCE</b>	<b>JOURS</b>	<b>HORAIRES</b>
SAUV'NAGE	<b>L'apprentissage du "savoir Nager"</b> L'acquisition des compétences minimales permettant d'assurer sa propre sécurité	SN 1	2010/2009/2008	LUNDI MERCREDI	17H15 A 18H00 16H45 A 17H30
		SN 2	2010/2009/2008	MERCREDI VENDREDI	17H30 A 18H15 17H30 A 18H15
		SN 3	2010/2009/2008	MERCREDI VENDREDI	18H15 A 19H00 18H15 A 19H00
<b>ENF 2</b>		<b>GROUPE</b>	<b>ANNEE DE NAISSANCE</b>	<b>JOURS</b>	<b>HORAIRES</b>
PASS'SPORT de l'eau	<b>La maîtrise du milieu aquatique</b> Découverte des disciplines sportives de la natation à l'origine d'une construction plus élaborée du nageur	PS 1	2009/2008	MARDI JEUDI	19H00 A 20H00 19H00 A 20H00
		PS 2	2007/2006	MERCREDI VENDREDI	19H00 A 20H00 19H00 A 20H00
<b>ENF 3</b>		<b>GROUPE</b>	<b>ANNEE DE NAISSANCE</b>	<b>JOURS</b>	<b>HORAIRES</b>
PASS'COMPETITION	<b>Accéder à la compétition</b> S'orienter vers les pratiques compétitives	PC	2008/2007/2006/2005	MARDI JEUDI SAMEDI	17H30 A 19H00 17H30 A 19H00 14H15 A 16H15 (PPG) Sous Sélection

PÔLE COMPETITION					
COMPETITION			ANNEE DE NAISSANCE	JOURS ET PLANNINGS	HORAIRES
ESPOIRS 2	<b>Groupe de Compétition</b> Participation aux séances / stages et Compétitions Obligatoires.	<b>4 Séances proposées dont 3 Obligatoires</b>	2006/2005	LUNDI MERCREDI VENDREDI SAMEDI	18H00 A 20H00 16H00 A 18H00 18H00 A 19H30 14H15 A 16H15 (PPG)
ESPOIRS 1	<b>Groupe de Compétition</b> Participation aux séances / stages et Compétitions Obligatoires.	<b>5 Séances proposées dont 4 Obligatoires</b>	2004/2003	LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI	18H00 A 20H00 18H00 A 20H00 16H00 A 18H00 18H00 A 20H00 18H00 A 20H00
ELITE	<b>Groupe de Compétition</b> Participation aux séances / stages et Compétitions Obligatoires.	<b>Participation à la PPG et 6 Séances Obligatoires</b>	2002 ET +	LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI	18H00 A 20H00/20H30 18H00 A 20H00/20H30 18H00 A 20H00 18H00 A 20H00 18H00 A 20H00/20H30 13H15 A 15H15 (PPG)
MASTERS	<b>Groupe de Compétition</b> Groupe de compétition Adultes, entraînement dans une ambiance conviviale et décontracté n'empêchant pas le sérieux et une régularité	<b>3 Séances Obligatoires</b>	1990 ET +	LUNDI MARDI VENDREDI SAMEDI MARDI / JEUDI	19H00 A 21H00 20H00 A 21H15 20H00 A 21H15 16H15 A 18H15 12H15 A 13H30
HONNEUR 1	<b>Groupe de Compétition</b> Participation aux séances et Compétitions Obligatoires.	<b>3 Séances Obligatoires</b>	2000/2001/2002	LUNDI MERCREDI VENDREDI	20H00 A 21H00 19H00 A 20H00 19H15 A 20H15
HONNEUR 2	<b>Groupe de Compétition</b> Participation aux séances et Compétitions Obligatoires.	<b>2 Séances Obligatoires</b>	2003/2004/2005	LUNDI MERCREDI	19H00 A 20H00 18H00 A 19H00

PÔLE LOISIRS					
NATATION POLE LOISIRS			ANNEE DE NAISSANCE	JOURS	HORAIRES
<b>HONNEUR 4</b>	Découverte du milieu aquatique - Prise de confiance - Repères dans l'espace - Autonomie - Déplacement	1 Séance par semaine	2009/2008/2007	MARDI	17H15 A 18H00
			2007/2006/2005	VENDREDI	17H15 A 18H00
<b>HONNEUR 3</b>	L'apprentissage du "savoir Nager" L'acquisition des compétences minimales permettant d'assurer sa propre sécurité	1 Séance par semaine	2007/2006	LUNDI	18H00 A 19H00
			2006/2005	MARDI	18H00 A 19H00
			2005/2004	VENDREDI	19H15 A 20H15
<b>ADOS PERFECTIONNEMENT 12/14 ANS</b>	Perfectionnement des 4 nages sans objectif de compétition. La Découverte des Différentes activités aquatiques : Water-polo, Plongeon, Sauvetage, Natation Synchronisée. 2 Groupes de Niveau		2004/2003/2002	MARDI/VENDREDI	20H00 A 21H00
<b>ADOS PERFECTIONNEMENT 14/17 ANS</b>			2001/2000/99/98	MARDI/VENDREDI	20H00 A 21H00
<b>ADULTES Apprentissage et Perfectionnement + ADOS OPTION BAC</b>	2 Groupes de niveau L'apprentissage et/ou le perfectionnements des 4 nages. Initiation au plongeon, virages. Initiation aux étirements.		>18 ANS	MARDI/VENDREDI	20H00 A 21H00

PÔLE LOISIRS					
NATATION POLE LOISIRS		GROUPE	ANNEE DE NAISSANCE	JOURS	HORAIRES
<b>AQUA GYM STEP/BUILDING</b>	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, même aux personnes ne sachant pas nager, car il n'y a pas de contrainte mécanique.		>18 ans	MARDI	19H45 A 20H30
<b>AQUABIKE</b>	L'aquabike consiste à faire du vélo dans l'eau permettant à toute personne de pratiquer une activité physique en y ajoutant un vrai 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
<b>NATATION ADULTES comités d'entreprises et particuliers</b>	Cours de perfectionnement ouverts aux comités d'entreprises des sociétés implantées sur colombes et aux particuliers. Initiation aux différentes pratiques et techniques de la natation, perfectionnement dans les différentes techniques de nages et de l'entraînement en natation sportive. <b>(SAVOIR NAGER 2 NAGES OBLIGATOIRES)</b>		>18 ans	MARDI et JEUDI	12H15 à 13H15
<b>NATATION ADULTES AQUAPHOBIE L'apprentissage</b>	Apprendre à nager à tous âges. Les cours se déroulent dans le petit bassin. Groupe de maximum 15 personnes pour un éducateur spécialiste dans l'aquaphobie, peur de l'eau et de la profondeur. <b>Sous réserve d'inscription de 10 personnes minimum</b>		>18 ans	VENDREDI	20H15 A 21H00

## PÔLE LOISIRS

## NOUVELLE ACTIVITE

NATATION POLE LOISIRS		GROUPES	ANNEE DE NAISSANCE	JOURS	HORAIRES
<b>NATATION SYNCHRONISEE</b>	Mélange de Gymnastique, de danse et de natation. Nous proposons la Natation synchronisée loisirs sans compétition. Démonstration de 2 ballets par saison <b>SAVOIR NAGER 2 NAGES OBLIGATOIRES</b>		>12 ans	LUNDI	20H00 A 21H00
<b>AQUAJOGGING</b>	L'aquajogging ou L'aquarunning est un sport aquatique qui consiste à reproduire en milieu aquatique les mouvements de la course a pied. Les bienfaits pour le corps sont nombreux: Amélioration de la circulation sanguine, souplesse, force et endurance. <b>VENEZ NOMBREUX</b>		>18 ANS	LUNDI	20H00 A 21H00