

2018-2019

Activités proposées

PÔLE ECOLE

LA FAMILIARISATION		GROUPES	ANNEE DE NAISSANCE	JOURS	HORAIRES
Eveil aquatique	Découverte du milieu aquatique Prise de confiance Repères dans l'épace Autonomie Déplacement 30 à 35 min la séance	1 ET 2	2014/2013	LUNDI	19H00 A 19H40
		3 ET 4		MARDI	17H15 A 17H55
		5 ET 6		MARDI	19H10 A 19H50
		7		MERCREDI	16H00 A 16H40
		8		MERCREDI	16H40 A 17H20
		9		MERCREDI	17H20 A 18H00
		10 ET 11		VENDREDI	17H15 A 17H55
		12 ET 13		VENDREDI	17H55 A 18H35
		14 ET 15		VENDREDI	18H35 A 19H15
HONNEUR 4	Découverte du milieu aquatique - Prise de confiance - Repères dans l'épace - Autonomie - Déplacement	<i>1 Séance par semaine</i>	2012/2011	MARDI	17H15 A 18H00
			2010/2009	VENDREDI	17H15 A 18H00
				VENDREDI	19H15 A 20H00

PÔLE ECOLE

ENF 1		GROUPES	ANNEE DE NAISSANCE	JOURS	HORAIRES
SAUV'NAGE	L'apprentissage du "savoir Nager" L'acquisition des compétences minimales permattant d'assurer sa propre sécuriité	SN 1	2013/2012/2011	LUNDI	17H45 A 18H30
		SN 2		LUNDI	18H30 A 19H15
		SN 3		JEUDI	18H30 A 19H15 19H15 A 20H00
				LUNDI	19H15 A 20H00
				JEUDI	17H45 A 18H30
HONNEUR 3	L'apprentissage du "savoir Nager" L'acquisition des compétences minimales permettant d'assurer sa propre securité	<i>1 Séance par semaine</i>	2010/2009	MERCREDI	18H00 A 19H00
			2009/2008	MERCREDI	19H00 A 20H00
ENF 2		GROUPES	ANNEE DE NAISSANCE	JOURS	HORAIRES
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	2012/2011/2010	MARDI	18H00 A 19H00
		PS 2		VENDREDI	19H00 A 20H00
				MARDI	19H00 A 20H00
				VENDREDI	18H00 A 19H00
HONNEUR 2	La maîtrise du milieu aquatique. Découverte des disciplines sportives de la natation à l'origine d'une construction plus élaborée du nageur	<i>2 Séances par semaine</i>	2009/2008	MERCREDI	16H30 A 17H15
				VENDREDI	17H45 A 18H30
				MERCREDI	17H15 A 18H00
				VENDREDI	18H30 A 19H15
ENF 3		GROUPES	ANNEE DE NAISSANCE	JOURS	HORAIRES
PASS'COMP ETITION	Accéder à la compétition. S'orienter vers les pratiques compétitives	PC	2010/2009	MERCREDI	15H00 A 17H00 (PPG)
				VENDREDI	18H00 A 20H00
HONNEUR 1	Groupe de Pré-Compétition S'orienter vers la pratique compétitive	<i>2 Séances Obligatoires</i>	2008/2007	LUNDI	20H00 A 21H00
				MERCREDI	19H00 A 20H00

PÔLE COMPÉTITION

COMPÉTITION			ANNÉE DE NAISSANCE	JOURS	HORAIRES
ESPOIRS 2	Groupe de Compétition Participation aux séances / stages et Compétitions Obligatoires.	<i>3 Séances Obligatoires</i>	2009/2008	LUNDI MERCREDI VENDREDI SAMEDI	17H15 A 18H45 15H00 A 17H00 (PPG) 18H00 A 20H00 14H00 A 16H00 (PPG)
ESPOIRS 1	Groupe de Compétition Participation aux séances / stages et Compétitions Obligatoires.	<i>4 Séances Obligatoires</i>	2007/2006	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 minimes et 6 Séances Obligatoires pour les cadets et Juniors</i>	2005 et -	LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI	18h00 A 20H30 (PPG) 18H00 A 20H30 (PPG) 17H00 A 20H00 (PPG) 18H00 A 20H00 18h00 A 20H30 (PPG) 10H00 A 12H30 (PPG)
COMPET 1	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>	2005 ET -	MARDI MERCREDI VENDREDI SAMEDI	20H00 A 21H15 18H00 A 20H00 20H00 A 21H15 16H00 A 18H00 (PPG)
COMPET 2	Groupe de Pré-Compétition Participation aux séances et Compétitions Obligatoires.	<i>2 Séances Obligatoires</i>	2007/2006	LUNDI MERCREDI	20H00 A 21H15 17H00 A 19H00
MASTERS	Groupe de Compétition Groupe de compétition Adultes, entraînement dans une ambiance conviviale et décontracté n'empêchant pas le sérieux et une régularité	<i>3 Séances Obligatoires</i>	1993 et -	LUNDI MARDI VENDREDI SAMEDI MARDI / JEUDI	19H45 A 21H15 (PPG) 20H00 A 21H15 20H00 A 21H15 16H00 A 18H00 (PPG) 12H15 A 13H30

PÔLE LOISIRS

NATATION POLE LOISIRS			ANNEE DE NAISSANCE	JOURS	HORAIRES
ADOS JEUNES	Perfectionnement des 4 nages sans objectif de compétition. La découverte des Différentes activités aquatiques : Water-polo, Plongeon, Sauvetage, Natation Synchronisée, nage avec plumes... 2 Groupes de Niveau	<i>2 Séances par semaine</i>	2007/2006/2005/2004	LUNDI MARDI	20H00 A 21H00
ADOS PERF			2004/2003/2002/2001	LUNDI MARDI	20H00 A 21H00
ADULTES Apprentissage et Perf	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.	<i>2 Séances par semaine</i>	>18 ANS	MARDI/VENDREDI	20H00 A 21H00
NATATION ADULTES CE 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	<i>2 Séances par semaine</i>	>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	<i>2 Séances par semaine</i>	>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	19H50 A 20H35
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	19H50 A 20H35 et/ou 20H35 A 21H20
			MARDI	20H35 A 21H20
			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 a 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 a nager à tous âges. <u>Les cours se déroulent dans le petit bassin</u> . Groupe de maximun 15 personnes pour un éducateur spécialisé dans l'aquaphobie, peur de l'eau et de la profondeur. Sous reserve d'inscription de 10 personnes minimum	>18 ans	VENDREDI	20H00 à 21H00



