

2019-2020

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 ET 2	2015/2014	LUNDI	19H05 A 19H45
		3		MARDI	17H15 A 17H55
		4		MARDI	19H10 A 19H50
		5		MERCREDI	16H00 A 16H40
		6		MERCREDI	16H40 A 17H20
		7		MERCREDI	17H20 A 18H00
		8 ET 9		VENDREDI	17H15 A 17H55
		10 ET 11		VENDREDI	17H55 A 18H35
		12 ET 13		VENDREDI	18H35 A 19H15
HONNEUR 4	Découverte du milieu aquatique - Prise de confiance - Repères dans l'espace - Autonomie - Déplacement	1 Séance par semaine	2013/2012	LUNDI	17H15 A 18H00
				MARDI	17H15 A 18H00
				JEUDI	17H15 A 18H00
				VENDREDI	17H15 A 18H00
			2011/2010	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	2014 / 2013 / 2012	LUNDI JEUDI	17H30 A 18H15 18H00 A 18H45
		SN 2		LUNDI JEUDI	18H15 A 19H00 17H15 A 18H00
		SN 3		LUNDI JEUDI	17H15 A 18H00 17H15 A 18H00
HONNEUR 3	L'apprentissage du "savoir Nager" L'acquisition des compétences minimales permettant d'assurer sa propre securité	1 Séance par semaine	2011/2010	LUNDI	19H00 A 20H00
			2010/2009	JEUDI	18H45 A 19H45
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	2013 / 2012 / 2011	MARDI VENDREDI	18H00 A 19H00 19H00 A 20H00
		PS 2		MARDI VENDREDI	19H00 A 20H00 18H00 A 19H00
HONNEUR 2	La maîtrise du milieu aquatique Découverte des disciplines sportives de la natation	2 Séances par semaine	2010/2009	MARDI MERCREDI	18H00 A 19H00 18H00 A 19H00
ENF 3		GROUPES	ANNEE DE NAISSANCE	JOURS	HORAIRES
PASS'COMPETITION	Accéder à la compétition S'orienter vers les pratiques compétitives	PC	2012 / 2011 / 2010	MERCREDI VENDREDI	16H00 A 18H00 18H00 A 20H00
				LUNDI MERCREDI	20H00 A 21H00 19H00 A 20H00
HONNEUR 1	Groupe de Pré-Compétition S'orienter vers la pratique compétitive	2 Séances Obligatoires	2010/2009	LUNDI	20H00 A 21H00
				MERCREDI	19H00 A 20H00

PÔLE COMPETITION

COMPETITION			ANNEE DE NAISSANCE	JOURS	HORAIRES
ESPOIRS	Groupe de Compétition Participation aux séances / stages et Compétitions Obligatoires.	3 Séances Obligatoires	2010 / 2009 / 2008	LUNDI	18H00 A 20H00
				MARDI	18H00 A 20H00
				MERCREDI	16H00 A 18H00
				JEUDI	18H00 A 20H00
ELITE	Groupe de Compétition Participation aux séances / stages et Compétitions Obligatoires.	5 Séances Obligatoires	2007 / 2006 / 2005 ET -	LUNDI	18H00 A 20H00/20H30
				MARDI	18H00 A 20H00/20H30
				MERCREDI	18H00 A 20H00
				JEUDI	18H00 A 20H00
				VENDREDI	18H00 A 20H00/20H30
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)	4 Séances Obligatoires	2006 ET -	LUNDI	20H00 A 21H15
				MARDI	20H00 A 21H15
				MERCREDI	18H00 A 20H00
				VENDREDI	20H00 A 21H15
COMPET 2	Groupe de Pré-Compétition Participation aux séances et Compétitions Obligatoires.	2 Séances Obligatoires	2009 / 2008 / 2007	LUNDI	20H00 A 21H15
				MERCREDI	18H00 A 20H00
				VENDREDI	18H00 A 20H00
MASTERS	Groupe de Compétition Groupe de compétition Adultes, entrainement dans une ambiance conviviale et décontracté n'empêchant pas le sérieux et une régularité 4 COMPETITIONS OBLIGATOIRES	3 Séances Obligatoires	1994 et -	LUNDI	19H00/19H45 PPG 20H00 A 21H15
				MARDI	19H00/19H45 PPG 20H00 A 21H15
				VENDREDI	19H00/19H45 PPG 20H00 A 21H15
				MARDI / JEUDI	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	2 Séances par semaine	De 2008 à 2002	LUNDI MARDI	20H00 A 21H00
ADOS PERFECTIONNEMENTS					
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 Perfectionnement	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 NAISSA	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. ENEZ NOMBREUX	>18 ANS	LUNDI	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 spécialiste 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

