

2020-2021

Activités proposées

PLANNING COVID Provisoire

PÔLE ECOLE						
LA FAMILIARISATION		GROUPES	ANNEE DE NAISSANCE	JOURS	HORAIRES	Nombre places
Eveil aquatique	Découverte du milieu aquatique Prise de confiance Repères dans l'épace Autonomie Déplacement 30 à 35 min la séance	1	2016/2015	LUNDI	17H10 A 17H50	9
		2		LUNDI	19H10 A 19H50	9
		3		MARDI	17H10 A 17H50	9
		4		MARDI	19H10 A 19H50	9
		5 ET 6		JEUDI	17H10 A 17H50	18
		7 ET 8		VENDREDI	17H10 A 17H50	18
		9		VENDREDI	18H10 A 18H50	9
HONNEUR 4	Découverte du milieu aquatique - Prise de confiance - Repères dans l'épace - Autonomie - Déplacement	H4 G1	2014/2013	LUNDI	17H10 A 17H50	9
		H4 G2		LUNDI	19H10 A 19H50	9
		H4 G3		MARDI	17H10 A 17H50	9
		H4 G4		MARDI	19H10 A 19H50	9
		H4 G5	2012/2011	JEUDI	18H10 A 18H50	9
		H4 G6		JEUDI	19H10 A 19H50	9
		H4 G7 ET 8		VENDREDI	19H10 A 19H50	18

PÔLE ECOLE

ENF 1		GROUPES	ANNEE DE NAISSANCE	JOURS	HORAIRES	Nombre places
SAUV'NAGE	L'apprentissage du "savoir Nager" L'acquisition des compétences minimales permettant d'assurer sa propre sécurité	SN 1	2015/2014/2013	LUNDI	17H00 A 17H50	18
				JEUDI	18H00 A 18H50	
		SN 2		LUNDI	18H00 A 18H50	18
				MERCREDI	17H00 A 17H50	
		SN 3		MARDI	17H00 A 17H50	18
				JEUDI	17H00 A 17H50	
		SN 4		MERCREDI	18H00 A 18H50	18
				VENDREDI	17H00 A 17H50	
HONNEUR 3		H3 G1	2012/2011	LUNDI	17H10 A 18H00	18
		H3 G2		LUNDI	18H10 A 19H00	18
		H3 G3		MARDI	17H10 A 18H00	18
		H3 G4	2011/2010	MERCREDI	17H10 A 18H00	18

ENF 2		GROUPES	ANNEE DE NAISSANCE	JOURS	HORAIRES	Nombre places
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	2014/2013/2012	MARDI	18H00 A 19H00	18
				VENDREDI	19H00 A 20H00	
		PS 2		MARDI	19H00 A 20H00	18
HONNEUR 2		H2	2011/2010	VENDREDI	18H00 A 19H00	18
				MARDI	19H10 A 19H50	
				JEUDI	19H10 A 19H50	

ENF 3		GROUPES	ANNEE DE NAISSANCE	JOURS	HORAIRES	Nombre places
PASS'COMPETITION	Accéder à la compétition S'orienter vers les pratiques compétitives	PC	2013/2012/2011	LUNDI	19H00 A 20H00	18
				MERCREDI	16H00 A 18H00	
				VENDREDI	17H00 A 18H00	
HONNEUR 1	Groupe de Pré-Compétition S'orienter vers la pratique compétitive	H1	2010/2009	LUNDI	19H10 A 19H50	18
				MERCREDI		
				VENDREDI		

PÔLE COMPÉTITION

COMPÉTITION			ANNEE DE NAISSANCE	JOURS	HORAIRES	Nombre places
ESPOIRS	Groupe de Compétition Participation aux séances / stages et Compétitions Obligatoires.	4 Séances Obligatoires	2010/2009	LUNDI	18H00 A 19H00	18
				MARDI	18H00 A 19H00	
				MERCREDI	18H00 A 19H00	
				JEUDI	19H00 A 20H00	
				VENDREDI	18H00 A 19H00	
ELITE	Groupe de Compétition Participation aux séances / stages et Compétitions Obligatoires.	5 Séances Obligatoires	2009 ET -	LUNDI	18H00 A 19H00 PPG 19H00 A 20H00	18
				MARDI	18H00 A 19H00 PPG 19H00 A 20H00	
				MERCREDI	18H00 A 19H00 PPG 19H00 A 20H00	
				JEUDI	18H00 A 20H00 (A CONFIRMER)	
				VENDREDI	18H00 A 19H00 PPG 19H00 A 20H00	
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	2008 ET -	LUNDI	20H00 A 21H15	9
				MARDI	20H00 A 21H15	
				MERCREDI	19H00 A 20H00	
				VENDREDI	20H00 A 21H15	
COMPET 2	Groupe de Pré-Compétition Participation aux séances et Compétitions Obligatoires.	2 Séances Obligatoires	2010/2009	LUNDI	18H10 A 18H50	18
				MERCREDI	18H10 A 18H50	
				VENDREDI	18H10 A 18H50	
MASTERS	Groupe de Compétition Groupe de compétition Adultes, entraînement dans une ambiance conviviale et décontracté n'empêchant pas le sérieux et une régularité 4 COMPÉTITIONS OBLIGATOIRES	3 Séances Obligatoires	1995 ET -	LUNDI	20H00 A 21H15	9
				MARDI	20H00 A 21H15	
				MERCREDI	19H00 A 20H00	
				VENDREDI	20H00 A 21H15	

PÔLE LOISIRS

NATATION POLE LOISIRS			ANNEE DE NAISSANCE	JOURS	HORAIRES	Nombre places
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...	ADOS 1	2009 A 2007	MARDI	18H10 A 18H50	18
		ADOS 2		JEUDI	18H10 A 18H50	18
ADOS 3		2006 A 2003	MARDI	18H10 A 18H50	18	
ADOS 4			VENDREDI	20H10 A 20H50	18	
ADOS PERFECTIONNEMENT						
ADULTES Apprentissage et Perfectionnement	<i>Entrainement dans le GRAND BASSIN</i> 2 Groupes de niveau L'apprentissage et/ou le perfectionnements des 4 nages. Initiation au plongeon, virages.	ADULTES 1	>18 ANS	LUNDI	20H00 A 21H00	18
		ADULTES 2		MARDI	20H00 A 21H00	36
		ADULTES 3		VENDREDI	20H00 A 21H00	18
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	1 Séance par semaine	>12 ans	LUNDI	20H00 A 21H00	9
AQUA GYM	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	MERCREDI	19H10 A 19H50	18
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	20H10 A 20H50	15
				MARDI	20H10 A 20H50	15
				VENDREDI	20H10 A 20H50	15
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.		>18 ANS	LUNDI	20H00 A 21H00	9