

# 2021-2022

## Activités proposées

PÔLE ECOLE					
LA FAMILIARISATION		GROUPES	ANNEE DE NAISSANCE	JOURS	HORAIRES
<b>Eveil aquatique</b>	<b>Découverte du milieu aquatique</b> Prise de confiance Repères dans l'espace Autonomie Déplacement 30 à 35 min la séance	1	2017 - 2016	LUNDI	17H10 A 17H50
		2		LUNDI	19H00 A 19H40
		3		MARDI	17H10 A 17H50
		4		MARDI	19H00 A 19H40
		5		MERCREDI	16H00 A 16H40
		6		MERCREDI	16H40 A 17H20
		7		MERCREDI	17H20 A 18H00
		8 ET 9		VENDREDI	17H10 A 17H50
		10 ET 11		VENDREDI	17H50 A 18H30
		12 ET 13		VENDREDI	18H30 A 19H10
<b>HONNEUR 4</b>	Découverte du milieu aquatique - Prise de confiance - Repères dans l'espace - Autonomie - Déplacement	H4 G1	2015 - 2014	LUNDI	17H10 A 17H50
		H4 G2		LUNDI	19H00 A 19H40
		H4 G3		MARDI	17H10 A 17H50
		H4 G4		MARDI	19H00 A 19H40
		H4 G5	2013 - 2012	MERCREDI	16H00 A 16H40
		H4 G6		MERCREDI	16H40 A 17H20
		H4 G7		MERCREDI	17H20 A 18H00
		H4 G8		2011	VENDREDI

## PÔLE ECOLE

ENF 1		GROUPES	ANNEE DE NAISSANCE	JOURS	HORAIRES
<b>SAUV'NAGE</b>	<b>L'apprentissage du "savoir Nager"</b> L'acquisition des compétences minimales permettant d'assurer sa propre sécurité	<i>SN 1</i>	2016 - 2015 - 2014	LUNDI	17H30 A 18H15
		<i>SN 2</i>		JEUDI	18H00 A 18H45
		<i>SN 3</i>		LUNDI	18H15 A 19H00
<i>SN 3</i>		JEUDI		17H15 A 18H00	
<b>HONNEUR 3</b>		<i>H3 G1</i>	2013 - 2012	MARDI	17H15 A 18H00
		<i>H3 G2</i>		VENDREDI	17H15 A 18H00
<i>H3 G1</i>		LUNDI	19H00 A 20H00		
<i>H3 G2</i>		JEUDI	18H45 A 19H45		
ENF 2		GROUPES	ANNEE DE NAISSANCE	JOURS	HORAIRES
<b>PASS'SPORT de l'eau</b>	La maîtrise du milieu aquatique Découverte des disciplines sportives de la natation à l'origine d'une construction plus élaborée du nageur	<i>PS 1</i>	2015 - 2014 - 2013	MARDI	18H00 A 19H00
		<i>PS 2</i>		VENDREDI	19H00 A 20H00
<i>H2 G1</i>		MARDI		19H00 A 20H00	
<i>H2 G2</i>		VENDREDI		18H00 A 19H00	
<b>HONNEUR 2</b>		<i>H2 G1</i>	2012 - 2011	LUNDI	18H00 A 19H00
		<i>H2 G2</i>		MERCREDI	18H00 A 19H00
<i>H2 G1</i>	MARDI	18H00 A 19H00			
<i>H2 G2</i>	VENDREDI	18H45 A 19H45			
ENF 3		GROUPES	ANNEE DE NAISSANCE	JOURS	HORAIRES
<b>PASS'COMPETITION</b>	<b>Accéder à la compétition</b> S'orienter vers les pratiques compétitives	PC	2014 - 2013 - 2012	LUNDI	17H30 A 19H00
				MERCREDI	16H00 A 18H00
				VENDREDI	17H30 A 19H00
<b>HONNEUR 1</b>	<b>Groupe de Pré-Compétition</b> S'orienter vers la pratique compétitive	<i>H1</i>	2011 - 2010	MARDI	19H00 A 20H00
				MERCREDI	19H00 A 20H00
				VENDREDI	18H45 A 19H45

## PÔLE COMPETITION

COMPETITION		ANNEE DE NAISSANCE	JOURS ET PLANNINGS	HORAIRES
<b>ESPOIRS</b>	<p style="text-align: center;"><b>Groupe de Compétition</b> Participation aux séances / stages et Compétitions Obligatoires.</p>	<i>4 Séances Obligatoires</i>	2011 - 2010 - 2009	LUNDI 19H00 A 20H30 MERCREDI 18H00 A 20H00 JEUDI 18H00 A 20H00 VENDREDI 19H00 A 20H30 SAMEDI 11H00 A 12H30
<b>ELITE</b>	<p style="text-align: center;"><b>Groupe de Compétition</b> Participation aux séances / stages et Compétitions Obligatoires.</p>	<i>5 Séances Obligatoires</i>	2009 ET -	LUNDI 18H00 A 20H30 MARDI 18H00 A 20H30 MERCREDI 15H00 A 18H00 JEUDI 18H00 A 20H00 VENDREDI 18H00 A 20H30 SAMEDI 9H30 A 12H30
<b>COMPET 1</b>	<p style="text-align: center;"><b>Groupe de Compétition</b> Perfectionnement des 4 nages et participation aux compétitions départementales (4 à 6 compétitions dans la saison) + préparation aux épreuves du bac option natation)</p>	<i>4 Séances Obligatoires</i>	2008 ET -	LUNDI 20H00 A 21H15 MARDI 20H00 A 21H15 MERCREDI 18H00 A 20H00 VENDREDI 20H00 A 21H15 SAMEDI 9H30 A 11H00
<b>COMPET 2</b>	<p style="text-align: center;"><b>Groupe de Pré-Compétition</b> Participation aux séances et Compétitions Obligatoires.</p>	<i>2 Séances Obligatoires</i>	2011 - 2010 - 2009	LUNDI 20H00 A 21H15 MERCREDI 18H00 A 20H00 VENDREDI 17H30 A 19H00
<b>MASTERS</b>	<p style="text-align: center;"><b>Groupe de Compétition</b> Groupe de compétition adultes, entraînements dans une ambiance conviviale et décontractée n'empêchant pas le sérieux et une régularité <b>4 COMPETITIONS OBLIGATOIRES</b></p>	<i>3 Séances Obligatoires</i>	1996 ET -	LUNDI 19H15 A 21H15 (PPG) MARDI 20H00 A 21H15 VENDREDI 19H45 A 21H15 SAMEDI 9H30 A 11H00

## PÔLE LOISIRS

NATATION LOISIRS		ANNEE DE NAISSANCE	JOURS	HORAIRES
<b>ADOS JEUNES</b>	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	LUNDI	20H00 A 21H00
<b>ADOS PERFECTIONNEMENT</b>		ADOS 2		
<b>ADULTES Apprentissage et Perfectionnement</b>	<b>PERFECTIONNEMENT</b> <i>Entraînement dans le GRAND BASSIN</i> 2 Groupes de niveau L'apprentissage et/ou le perfectionnements des 4 nages, initiation au plongeon, virages.	ADULTES 1	MARDI	20H00 A 21H00
		ADULTES 2	VENDREDI	
	<b>APPRENTISSAGE ADULTE</b> <i>Entraînement dans le PETIT BASSIN</i>	ADULTES 3	VENDREDI	20H00 A 21H00
<b>NATATION ARTISTIQUE</b>	Mélange de Gymnastique, de danse et de natation. Nous proposons la Natation synchronisée loisir sans compétition. Démonstration de 3 ballets par saison <b>SAVOIR NAGER 2 NAGES OBLIGATOIRES</b>	1 séance	LUNDI	20H00 A 21H00

## PÔLE LOISIRS

ACTIVITES LOISIRS		ANNEE DE NAISSANCE	JOURS	HORAIRES
<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 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
				20H30 A 21H15
			MARDI	19H45 A 20H30
				20H30 A 21H15
			VENDREDI	19H45 A 20H30
				20H30 A 21H15
<b>AQUAJOGGING</b>	L'aquajogging ou 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