

LES COURS COLLECTIFS



Les 5/8 ans



ÉTOILE

Enfants entre 5 et 6 ans
10 enfants maximum

J'APPRENDS À AIMER L'EAU !

OBJECTIFS

Initier le jeune enfant de manière ludique aux rudiments de la natation. La familiarisation au milieu aquatique et la découverte de nouvelles sensations s'effectue à travers des jeux et des parcours. Cette approche ludique permettra à l'enfant d'appréhender beaucoup plus facilement ce nouvel environnement et d'évoluer en sécurité dans sa pratique.

CONDITIONS D'ACCES :

Être âgé de 5 ans révolus à la première séance

OBJECTIFS FINAUX (je serai capable de...)

- sauter par les pieds
- M'immerger complètement avec une respiration aquatique
- Attraper un objet sous l'eau à une profondeur de 1m50
- Faire une étoile de mer sans matériel
- Me déplacer avec matériel en sécurité dans le grand bassin
- Me déplacer sans matériel sur 10 m dans le grand bassin

HORAIRE : Mercredi de 17h00 à 17h45
Vendredi de 17h00 à 17h45

Les 8 / 12 ans (12 enfants maximum)

APPRENTISSAGE 1

J'APPRENDS À ME SAUVER !

OBJECTIFS

Se familiariser au milieu aquatique et acquérir suffisamment de compétences pour obtenir le pass-nautique (diplôme permettant d'accéder aux activités nautiques lors des colonies de vacances ou autres). L'enfant consolidera les bases nécessaires à la construction d'un bon nageur (immersion, flottaison, propulsion ventrale et dorsale).

CONDITIONS D'ACCES :

Être âgé de 8 ans révolus à la première séance

OBJECTIFS FINAUX

(sans matériel de sécurité, je serai capable de...)

- Sauter dans l'eau
- M'immerger complètement pour attraper un objet sous l'eau
- Faire une étoile de mer ventrale
- Faire une étoile de mer dorsale
- Me déplacer sur le ventre sur 10 m
- Me déplacer sur le dos sur 10 m
- Valider le pass nautique avec matériel

HORAIRE : Jeudi de 19h00 à 19h45

APPRENTISSAGE 2

J'APPRENDS À NAGER !

OBJECTIFS

Effectuer une distance de 25 mètres en toute sécurité sans matériel. S'initier au crawl, au dos crawlé et obtenir le **pass-nautique** (diplôme permettant d'accéder aux activités nautiques lors des colonies de vacances ou autres).

CONDITIONS D'ACCES :

Être âgé de 8 ans révolus à la première séance
Savoir réaliser les tâches attendues en fin de groupe apprentissage 1

OBJECTIFS FINAUX

(sans matériel de sécurité, je serai capable de...)

- Plonger
- Passer sous un petit obstacle
- Réaliser une flottaison sur le dos pendant 5 secondes
- Faire du sur place pendant 5 secondes
- Nager 25 mètres sur le ventre
- Nager 25 mètres sur le dos
- Valider le pass nautique sans matériel

HORAIRE : Jeudi de 18h00 à 18h45



TETARD

Enfants entre 6 et 8 ans
12 enfants maximum

J'APPRENDS À ME SAUVER !

OBJECTIFS

Acquérir suffisamment de compétences pour se sauver soi-même. L'enfant consolidera les bases nécessaires à la construction d'un bon nageur et s'initiera aux techniques de nage (dos crawlé et crawl). Il sera capable d'effectuer une distance de 20 mètres en toute sécurité dans 2 nages (dos et ventre) et d'obtenir le pass-nautique (diplôme permettant d'accéder aux activités nautiques lors des colonies de vacances ou autres).

CONDITIONS D'ACCES :

Être âgé de 6 ans révolus à la première séance

OBJECTIFS FINAUX

(sans matériel de sécurité, je serai capable de...)

- Sauter dans l'eau et chute arrière
- M'immerger complètement pour attraper un objet sous l'eau à 1m80
- Faire une étoile de mer ventrale et dorsale pendant 5 secondes
- Passer sous un petit obstacle
- Me déplacer sur le ventre et sur le dos sur 15 m sans matériel
- Faire du sur place pendant 5 secondes
- Valider le pass nautique avec matériel

HORAIRE : Mercredi de 15h00 à 15h45
Samedi de 14h15 à 15h00

PERFECTIONNEMENT 1 J'AMÉLIORE MA TECHNIQUE DE NAGE

OBJECTIFS

Maîtriser le dos crawlé, le crawl et s'initier à la brasse. L'enfant découvrira également les bases de la natation de compétition (plongeon efficace, culbute, coulée...).

CONDITIONS D'ACCES :

Être âgé de 8 ans révolus à la première séance
Savoir réaliser les tâches attendues en fin de groupe apprentissage 2

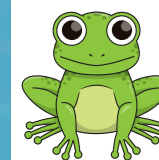
OBJECTIFS FINAUX

(sans matériel de sécurité, je serai capable de...)

- Nager 50 mètres sans arrêt
- Maîtriser le crawl
- Maîtriser le dos crawlé
- Savoir faire le ciseau de brasse
- Faire du sur place 20 secondes
- Passer sous un gros obstacle

HORAIRE : Mardi de 18h00 à 18h45

* Possibilité de délivrer le pass-nautique si besoin pour les activités nautiques en colonie de vacances ou autres.



GRENOUILLE

Enfants entre 6 et 8 ans
12 enfants maximum

J'APPRENDS À NAGER !

OBJECTIFS

Effectuer une distance de 25 mètres en toute sécurité dans 2 nages codifiées (dos crawlé et crawl) et obtenir le **pass-nautique** (diplôme permettant d'accéder aux activités nautiques lors des colonies de vacances ou autres).

CONDITIONS D'ACCES :

être âgé de 6 ans révolus à la première séance
savoir réaliser les tâches attendues en fin de groupe têtard

OBJECTIFS FINAUX

(sans matériel de sécurité, je serai capable de...)

- Plonger dans l'eau
- Passer sous un petit obstacle
- Réaliser une flottaison sur le dos pendant 10 secondes
- Faire du sur place pendant 10 secondes
- Nager 25 mètres sur en crawl
- Nager 25 mètres en dos crawlé
- Valider le pass nautique sans matériel

HORAIRE : Mercredi de 16h00 à 16h45
Samedi de 15h15 à 16h00

PERFECTIONNEMENT 2 J'AMÉLIORE MON ENDURANCE

OBJECTIFS

Maîtriser le dos crawlé, la brasse, le crawl et s'initier au papillon. Être capable de nager longtemps sans se fatiguer. S'initier au sauvetage aquatique (remorquage d'une victime, connaissance des risques liés au milieu aquatique...).

CONDITIONS D'ACCES :

être âgé de 8 ans révolus à la première séance
savoir réaliser les tâches attendues en fin de groupe perfectionnement 1

OBJECTIFS FINAUX

(sans matériel de sécurité, je serai capable de...)

- Nager 5 minutes sans arrêt
- Maîtriser la brasse
- Connaître les bases du papillon
- Remorquer une victime sur 10 mètres

HORAIRE : Vendredi de 18h00 à 18h45

* Possibilité de délivrer le pass-nautique si besoin pour les activités nautiques en colonie de vacances ou autres.

Les adultes

AQUAPHOBIE ADULTES **Adultes** 8 personnes maximum



POUR QUI ?

Les personnes majeures ressentant une très forte appréhension lors de la baignade et ne sachant pas se laisser flotter

OBJECTIF

Apprivoiser l'élément aquatique, s'y sentir à l'aise pour aller vers le déplacement en position allongée. Il ne s'agit pas d'apprendre les nages codifiées de la natation mais d'accéder à l'aisance aquatique, base nécessaire pour l'apprentissage des nages.

LES MOYENS

L'activité est encadrée par un maître-nageur sauveteur diplômé d'état et se déroule une grande partie de l'année au petit bain. Du matériel d'apprentissage est mis à disposition des nageurs (planches, palmes, ceintures...). Environ 32 séances seront proposées au cours de l'année.

HORAIRES : Lundi de 19h15 à 20h00
Hors vacances scolaires.

APPRENTISSAGE ADULTES **Adultes** 10 personnes maximum

POUR QUI ?

Les personnes majeures souhaitant apprendre une ou plusieurs nages codifiées (dos, brasse, crawl) capables de se déplacer au moins 10 mètres dans le grand bassin sans signe de panique.

OBJECTIF

Permettre aux apprentis nageurs de se débarrasser des appréhensions restantes afin de se déplacer en parfaite sécurité en grande profondeur. Durant l'année, les nageurs découvriront notamment 3 nages codifiées sur 4 (le dos, la brasse et le crawl).

LES MOYENS

L'activité est encadrée par un maître-nageur sauveteur diplômé d'état et se déroule au grand bassin. Du matériel d'apprentissage est mis à disposition des nageurs (planches, palmes, ceintures...). Environ 32 séances seront proposées au cours de l'année.

HORAIRES : Mardi de 12h15 à 13h00
Vendredi de 19h00 à 19h45
Hors vacances scolaires.

PERFECTIONNEMENT ADULTES **Adultes** 21 personnes maximum

POUR QUI ?

Les personnes majeures souhaitant se perfectionner dans les 4 nages et pratiquer une activité physique modérée à intense. Il faut être capable de nager au minimum 200 mètres sans s'arrêter et maîtriser au moins une nage ventrale et une nage dorsale.

OBJECTIF

VOUS Permettre d'améliorer votre technique dans les 4 nages codifiées grâce à des exercices variés lors d'entraînements pouvant aller d'un à plusieurs kilomètres selon votre niveau. Vous augmenterez vos qualités physiques et techniques (endurance, vitesse, coordination, souplesse...) et apprendrez les bases de la natation de compétition (culbutes, reprise de nage, plongeon...).

LES MOYENS

L'activité est encadrée par un maître-nageur sauveteur diplômé d'état et se répartit sur environ 32 entraînements. Du matériel d'entraînement est mis à disposition des nageurs (planches, pull-buoy...)

HORAIRES : Mardi de 20h00 à 21h00
Hors vacances scolaires.