



## Leçons de natation enfants 2019/2020

Durée des séances : 30 minutes pour l'éveil et les initiations enfants ; 45 minutes pour les autres cours ; 2 heures pour le jardin aquatique.

- JARDIN AQUATIQUE**

Pour les 2-6 ans (compris dans le prix d'entrée), activité libre accompagnée par les parents avec installation de matériel pédagogique et ludique :

Samedi et Dimanche: 10h-12h

- EVEIL (nés en 2014) :**

Mercredi 17h-17h30 (2 cours)

17h45-18h15

Jeudi 17h-17h30 (2 cours)

- INITIATION – (à partir de 2013) :**

Lundi 17h-17h30 /17h45-18h15

Mardi 17h-17h30 /17h45-18h15

Mercredi 14h15-14h45/14h45-15h15/15h30-16h/16h15-16h45

Jeudi 17h45-18h15

Vendredi 17h-17h30

- INITIATION+:**

Lundi 17h45-18h15

Mardi 17h-17h30 /17h45-18h15

Mercredi 14h45-15h15/15h30-16h/ 16h15-16h45

Jeudi 17h45-18h15

- PERFECTIONNEMENT ENFANT:**

Mercredi 16h-16h45

- PERFECTIONNEMENT ADO :**

Mercredi 15h-15h45

### HEURES D'OUVERTURE AU PUBLIC (Fermeture des portes de l'établissement : + ½ heure)

#### Hors vacances scolaires

Lundi, mardi, mercredi, jeudi & vendredi : 12 h à 19h30 (Bassins),

11h à 19h30 (espace forme/bien-être)

Samedi & Dimanche : 10h à 17h30

#### Vacances scolaires

Lundi, mardi, mercredi, jeudi & vendredi : 10h à 19h30

Samedi & Dimanche : 10 h à 18 h30

Ce programme est donné à titre indicatif. Des modifications peuvent y être apportées.

HORAIRE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h00-12h00						JARDIN AQUATIQUE	JARDIN AQUATIQUE
14h15-14h45			INITIATION -				
14h45-15h15			INITIATION - INITIATION +				
15h00-15h45			PERF ADOS				
15h30-16h00			INITIATION - INITIATION +				
16h00-16h45			PERF ENFANT				
16h15-16h45			INITIATION - INITIATION +				
17h00-17h30	INITIATION -	INITIATION - INITIATION +	EVEIL 2014 (2 cours)	EVEIL 2014 (2 cours)	INITIATION -		
17h45-18h15	INITIATION - INITIATION +	INITIATION - INITIATION +	EVEIL 2014	INITIATION - INITIATION +			

## LEÇONS NATATION

- **Jardin aquatique** (pour les 2/6 ans / accompagné d'un adulte) : c'est l'activité idéale pour familiariser l'enfant de manière ludique au milieu aquatique. La mise à disposition de matériel pédagogique et ludique installé sous forme de parcours permet la prise de confiance de l'enfant avant l'apprentissage de la natation. Activité placée sous la surveillance et avec les conseils de MNS.
- **Éveil à la natation** (nés en 2014) : trait d'union entre le baby-club et l'initiation, cette activité est réservée aux enfants ayant 5 ans révolus. Elle s'appuie sur la familiarisation avec l'eau en abordant sous forme de jeux et d'ateliers les différents thèmes de la natation : entrée dans l'eau, immersion, équilibre ventral et dorsal, propulsion. La progression pourra aller jusqu'à l'apprentissage des nages codifiées.
- **Initiation** (enfant à partir de 2013, adulte, sénior) : pour les adultes et les enfants à partir de 6 ans ne sachant pas se déplacer en grande profondeur. Niveau non nageur. En fonction du niveau du groupe, il est proposé un apprentissage progressif des différentes techniques de nage en commençant par le dos et le crawl puis la brasse. Des exercices de découverte du milieu seront également proposés : immersion en grande profondeur, équilibre dynamique, entrée dans l'eau ...
- **Initiation +** (enfant, adulte, senior) : pour les adultes et les enfants à partir de 6 ans sachant se déplacer en grande profondeur. Nageur maîtrisant le dos crawlé et une nage sur le ventre sur de courtes distances. Consolidation des techniques en crawl, brasse et dos.
- **Perfectionnement** (enfant, adulte) : destiné aux adultes et enfants de plus de 6 ans nageant au moins deux nages codifiées (une sur le ventre et une sur le dos) en grande profondeur et sur plusieurs longueurs. L'objectif est l'amélioration des techniques et l'apprentissage du papillon.