



Leçons de natation enfants 2020/2021

Durée des séances : 30 minutes pour l'éveil et les initiations enfants ;
45 minutes pour les autres cours ;

- **EVEIL (nés en 2015) :**

Mercredi 17h-17h30 (2 cours)
17h45-18h15

Jeudi 17h-17h30

- **INITIATION – (à partir de 2014) :**

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

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

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

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

Vendredi 17h-17h30

- **INITIATION+:**

Lundi 17h45-18h15

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

Mercredi 15h30-16h

Jeudi 17h45-18h15

- **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),
10h 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 | VENDREDI |
|-------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|--------------|
| 14h45-15h15 | | | INITIATION - | | |
| 15h00-15h45 | | | PERF ADOS | | |
| 15h30-16h00 | | | INITIATION - INITIATION + | | |
| 16h15-16h45 | | | INITIATION - | | |
| 17h00-17h30 | INITIATION - | INITIATION - INITIATION + | EVEIL 2015 (2 cours) | EVEIL 2015 INITIATION - | INITIATION - |
| 17h45-18h15 | INITIATION - INITIATION + | INITIATION - INITIATION + | EVEIL 2015 | INITIATION - INITIATION + | |

LEÇONS NATATION

- **Éveil à la natation** (nés en 2015) : 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 2014) : pour 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 +**: pour 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** (adolescent) : destiné aux adolescents 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.