



NOGENT NATATION 94

UN CONFINEMENT AQUATIQUE

NUMÉRO 1 - NOV 2020

S'ADAPTER ET CONTINUER DAPHNÉ BRANLY, PRÉSIDENTE

Notre début de saison était empli d'énergie, et malgré déjà quelques alertes, nous avons réussi à assurer nos activités pour tous moyennant quelques adaptations

Suite à l'annonce gouvernementales du 28 octobre, toutes nos activités dans l'eau sont à l'arrêt.

Cela ne doit cependant pas être l'arrêt de notre association: nous souhaitons garder le lien, vous permettre de continuer à vivre la natation, le sport autrement.

Nos éducateurs se sont ré-inventés et vous ont préparé un programme hebdomadaire pour vivre la natation autrement...en attendant notre reprise.

Nous espérons que malgré l'éloignement des bassins, vous y prendrez plaisir et intérêt.

Gardez le moral et croyez en notre détermination à permettre à chacun de retourner nager dès que cela sera possible.



POUR VOUS ACCOMPAGNER PENDANT CE CONFINEMENT

Les éducateurs et les bénévoles vous proposeront chaque semaine des programmations sportives adaptées à toutes les catégories d'âge, des ateliers autour de la natation, des jeux et des défis.

Bienvenue !

CONTENUS

- 01** LES ACTIVITÉS DE LA SEMAINE
- 02** LES PROGRAMMATIONS SPORTIVES
- 03** LE QUIZZ DE LA SEMAINE
- 04** LES JEUX

01 .LES ACTIVITÉS DE LA SEMAINE (VISIO)

Lundi 17h

Pour les 4-9 ans : activité physique avec Aurélie. Coordination, souplesse, vitesse, mais surtout des jeux et du plaisir.

Lundi 18h

Pour les 9-13 ans : activité physique avec Aurélie. Coordination, souplesse, vitesse, mais surtout des jeux et du plaisir.

Mardi 18h

Pour les 6-10 ans : Présentation et immersion dans les épreuves aquatiques de la natation française. N°1 : le Sauv'nage

Mardi 19h

Pour les adultes : conférence sur la préparation physique animée par Louis et Clément.

L'occasion de mieux comprendre le travail à sec en natation et la programmation physique proposée pendant le confinement.

Mercredi 16h30

Pour les 8-15 ans : atelier et explication technique sur la brasse avec Yohan.

Un développement théorique et ludique de la nage la plus technique.

Samedi 9h

Pour les adultes et les lycéens : défis sportifs avec Louis.

Du dépassement de soi, et surtout, du plaisir.



L'INTÉGRALITÉ DES ACTIVITÉS PROPOSÉES EST OUVERTE À L'ENSEMBLE DES ADHÉRENTS ET À LEUR FAMILLE. CEPENDANT CHAQUE ACTIVITÉ, OU PRÉSENTATION EST ADAPTÉE À UNE TRANCHE D'ÂGE.

POUR LES SÉANCES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES, MUNISSEZ-VOUS D'UNE TENUE DE SPORT ET FAITES DE LA PLACE DERRIÈRE L'ORDINATEUR.

LES SÉANCES S' EFFECTUENT À DISTANCE, EN VISIO. VOUS RETROUVEZ DANS LE MAIL LES LIENS CORRESPONDANT.

IL NE VOUS RESTE PLUS QU' À CLIQUER !



02 . LES PROGRAMMATIONS SPORTIVES (FICHIERS JOINTS DANS LE MAIL)

POUR LES 5-8 ANS



A l'aide de l'alphabet sportif, réalise l'ensemble des combinaisons des mots suivants:

PLONGEON - CRAWL - AQUATIQUE

POUR LES 8-13 ANS

Réalise une ou plusieurs parties du jeu de l'Oie de l'EPS.
Amuse-toi en famille, entre amis par Visio ...

POUR LES 13 À ...99 ANS

Retrouvez en pièce-jointe la Préparation athlétique du groupe Maîtres.

Vous pouvez réaliser une partie, une séance ou l'ensemble de la programmation chaque semaine.



Pour toutes informations complémentaires, questions, interrogations concernant les exercices à réaliser, n'hésitez pas à contacter vos éducateurs par mail ou sur notre instagram : Nogentswimming.

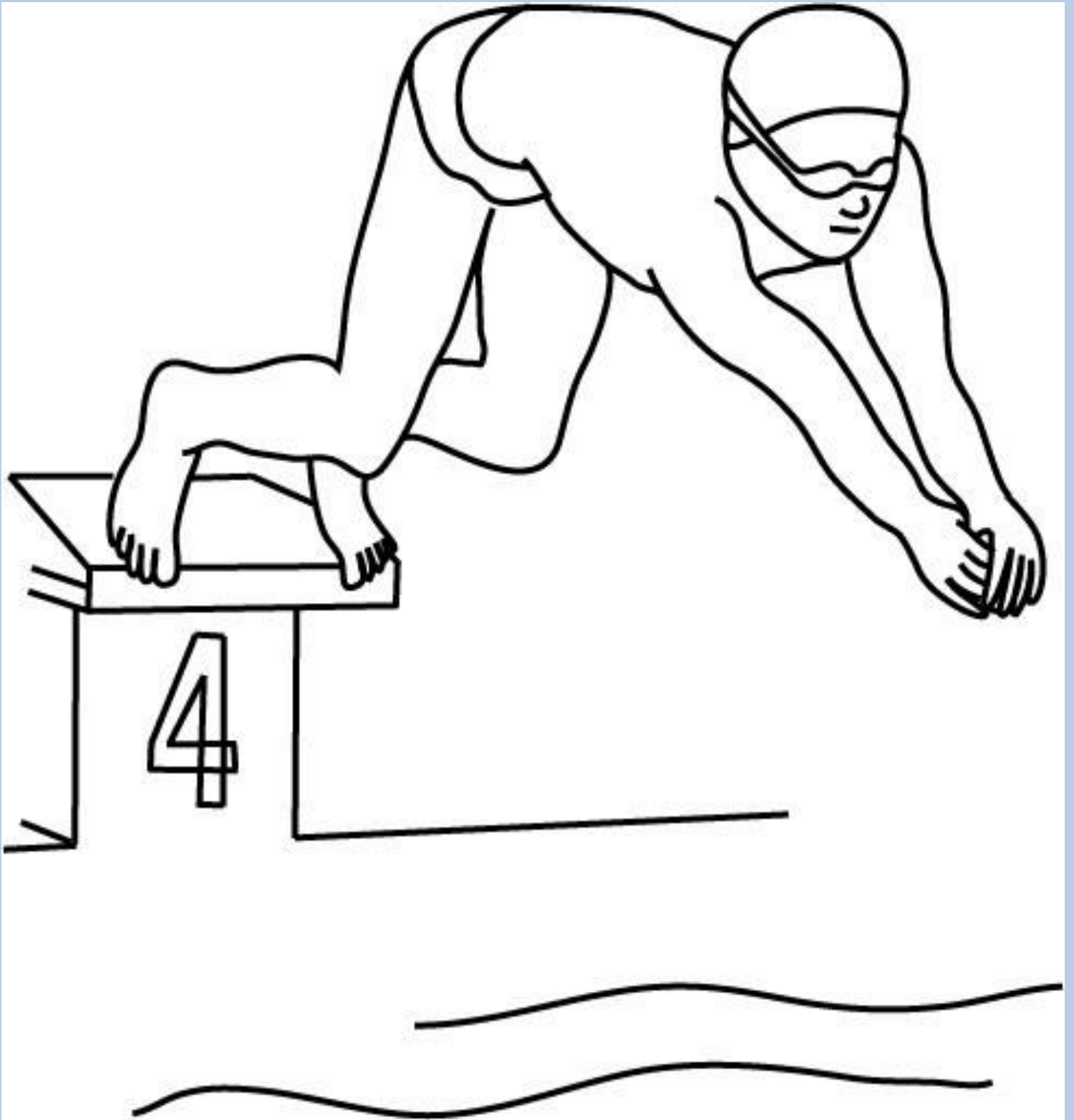
N'hésitez pas à nous envoyer photos, mini videos ... à partager ensemble et ravir nos entraîneurs

03 .LE QUIZZ DU NUMERO 1

- **Qui est le premier Français sacré champion Olympique de natation ?**
- **Quel est le record du monde féminin au 100 mètres nage libre ?**
- **Les compétitions de natation officielles se disputent dans différents bassins. Quelles sont les distances officielles ?**
- **Quelle est la nage la plus rapide ?**
- **Quel homme possède le record du monde du 200m 4nages en grand bassin (50 mètres) ?**
- **Qu'est ce que la poussée d'Archimède?**
- **Quelles sont les épreuves de l'Ecole de Natation Française ?**

04 .LES JEUX

Coloriage pour Petits et Grands



MOTS CACHÉS NATATION Jeux Olympiques



Regarde bien cette grille et retrouve le vocabulaire d'un sport au programme des Jeux Olympiques : la natation.

NATATION

PISCINE

PLONGEON

NAGE

BASSIN

NAGEUR

NAGEUSE

LES LIENS DE LA SEMAINE POUR SE RETROUVER EN VISIO (ZOOM)

Lundi 17h – Pour les 4-9ans

Activités physiques

<https://zoom.us/j/93232452914>

ID de réunion : 932 3245 2914

Lundi 18h – Pour les 9 -13ans

Activités physiques.

<https://zoom.us/j/92180629326>

ID de réunion : 921 8062 9326

Mardi 18h – Pour les 5-10ans

Pour les 5-10 ans : Le Sauv’Nage

<https://zoom.us/j/94530651217>

ID de réunion : 945 3065 1217

Mardi 19h – Pour les lycéens, parents et adultes

Conférence sur la Préparation Physique

<https://zoom.us/j/95894000820>

ID de réunion : 958 9400 0820

Mercredi 16h30 – Pour les 8-15ans

Les Techniques de la Brasse

<https://zoom.us/j/92723844256>

ID de réunion : 927 2384 4256

Samedi 9h – Pour les Adultes et Lycéens

Préparation Physique – Les défis

Relaxation

<https://zoom.us/j/98212782962>

ID de réunion : 982 1278 2962



POUR LES SÉANCES
D' ACTIVITÉS PHYSIQUES,
MUNISSEZ-VOUS D'UNE
TENUE DE SPORT ET FAITES
DE LA PLACE DERRIÈRE
L'ORDINATEUR.

Connectez vous
Rejoignez-nous

**ON
COMPTE
SUR VOUS !**

IL NE VOUS RESTE PLUS
QU' À CLIQUER !





NOGENT NATATION 94

INFORMATIONS UTILES

CONTACTEZ NOS EDUCATEURS

Yohan DOMI – yohan.domi@nogentnatation94.fr

Louis MASY – louis.masy@nogentnatation94.fr

Jérémy TURPIN – jeremy.turpin@nogentnatation94.fr

Aurélie MARECHAL – Aurelie.marechal@nogentnatation94.fr

Guy DALPAYRAT – accueil@nogentnatation94.fr

Clément ANGOT – clement.angot@nogentnatation94.fr

Florian OUTTERS – florian.outters@nogentnatation94.fr



Pour toute question, remarque, idée:

accueil@nogentnatation94.fr

BONNE SEMAINE A TOUS

ET RENDEZ-VOUS LORS DE NOS VISIOS

RETROUVEZ- NOUS RÉGULIÈREMENT

SUR LE SITE DU CLUB

WWW.NOGENTNATATION94.FR

**PENSEZ À L'ENREGISTRER DANS VOS FAVORIS ET VENIR CONSULTER
NOTRE SITE RÉGULIÈREMENT.**

**VOUS Y TROUVEREZ TOUTES LES INFOS PRATIQUES :
HORAIRES D'OUVERTURES DU BUREAU, STAGES, EVÈNEMENTS,
PORTES OUVERTES ...**

**SUIVEZ NOTRE ACTUALITÉ
(résultats sportifs, infos confinement ...)**



SUR NOTRE PAGE FACEBOOK

[@NOGENTNATATION94.FR](https://www.facebook.com/NOGENTNATATION94.FR)



SUR INSTAGRAM

[@NOGENTSWIMMING](https://www.instagram.com/NOGENTSWIMMING)

LIKEZ NOS DERNIÈRES NOUVELLES

UN GRAND MERCI

**A NOS PARTENAIRES ET PARTICULIERS
MÉCÈNES**

**QUI NOUS SOUTIENNENT TOUT AU LONG
DE LA SAISON**

VOTRE AIDE NOUS EST PRÉCIEUSE



Nogent-sur-Marne

