

Ecole de Natation



L'évaluation du niveau se fait par test pour les nouveaux adhérents
ou sur recommandation de l'éducateur pour les anciens adhérents

Saison
2024 - 2025

Prérequis	Groupe	Objectif	Créneaux	Code	Cotisation
Je n'ai pas peur d'être sans papa et maman, je descends dans le grand bain par l'échelle et je me déplace avec l'aide du mur.	Première Nage 4 - 5 ans	Savoir se déplacer dans le grand bassin en autonomie sur 10 m Flotter - Sauter du plot	Lundi 17h00 - 17h40	PN1	315 €
			Mardi 17h40 - 18h20	PN2	
			Mercredi 13h00 - 13h45	PN3	
			Mercredi 13h45 - 14h30	PN4	
			Jeudi 17h00 - 17h40	PN5	
Je descends dans le grand bain par l'échelle et je me déplace avec l'aide du mur.	Débutant Natation 6 - 11 ans	Savoir se déplacer dans le grand bassin en autonomie - niveau 1 Flotter - Sauter du plot	Mardi 17h00 - 17h40	DN1	315 €
Je sais me déplacer en autonomie sur 25m Je sais flotter et sauter d'un plot		Savoir se déplacer dans le grand bassin en autonomie - niveau 2	Lundi 18h20 - 19h00	DN2A	
			Jeudi 17h40 - 18h20	DN2B	
Je sais me déplacer en autonomie sur 10m Je sais flotter et sauter d'un plot	Sauv'Nage 5 - 6 ans	Obtenir le Savoir Nager en Sécurité : 25m en Crawl, 25m en Dos, flotter sur le ventre et sur le dos, passer en immersion sous un obstacle, le tout sans reprendre d'appui	Lundi 17h00 - 17h40	SN1	315 €
			Lundi 17h40 - 18h20	SN2	
			Mardi 17h00 - 17h40	SN3	
			Mardi 17h40 - 18h20	SN4	
			Mercredi 13h00 - 13h45	SN5	
			Mercredi 13h45 - 14h30	SN6	
			Jeudi 17h00 - 17h40	SN7	
J'ai le Savoir Nager en Sécurité : je sais nager 25m en Crawl et 25m en Dos, je sais flotter sur le ventre et sur le dos et passer en immersion sous un obstacle	Challenge 6 - 8 ans	Poursuivre l'apprentissage des 4 nages <i>Matériel : palmes de piscine + tuba frontal</i>	Lundi 17h40 - 18h20 et Mercredi 13h45 - 14h30	CHAL1	395 €
			Mardi 17h00 - 17h40 et Jeudi 17h00 - 17h40	CHAL2	
			Lundi 17h00 - 17h40	CHAL3	315 €
			Mardi 17h00 - 17h40	CHAL4	
			Mercredi 13h00 - 13h45	CHAL5	
			Jeudi 17h40 - 18h20	CHAL6	
J'ai le Savoir Nager en Sécurité . Je sais nager la Brasse, le Dos et le Crawl	4 Nages 8 - 10 ans	Savoir nager les 4 Nages	Lundi 17h00 - 17h40	4N1	315 €
			Lundi 18h20 - 19h00	4N2	
			Mardi 17h00 - 17h40	4N3	
			Mercredi 13h00 - 13h45	4N4	
			Jeudi 17h00 - 17h40	4N5	

Licence "Natation pour tous" incluse

Collège et Lycée



*Pour les ados souhaitant pratiquer et se perfectionner en natation
et pour les lycéens souhaitant se préparer aux épreuves du BAC*

**Saison
2024 - 2025**

Prérequis	Groupe	Objectif	Créneaux	Code	Cotisation
Avoir le Savoir Nager en Sécurité / Savoir faire 2 nages sur 100m	Collège 11 - 14 ans	Améliorer la technique de nage et pratiquer une activité sportive régulière	Mardi 19h00 - 19h40	COLL1	350 €
			Mardi 19h40 - 20h30	COLL2	
			Mercredi 13h45 - 14h30	COLL3	
			Samedi 19h00 - 19h45	COLL4	
	Collège saisonnier Bassin extérieur 50m 11 - 14 ans	Nager durant les périodes d'ouverture du bassin de 50 m extérieur	Lundi 19h00 - 19h40	COLLEXT	100 €
	Lycée 15 - 17 ans	Se perfectionner et préparer les épreuves du BAC	Mardi 19h40 - 20h30	LYC1	350 €
			Jeudi 18h20 - 19h00	LYC2	
			Samedi 19h45-20h30	LYC3	
Lycée saisonnier Bassin extérieur 50m 15 - 17 ans	Nager durant les périodes d'ouverture du bassin de 50 m extérieur	Lundi 19h00 - 19h40	LYCEXT1	100 €	
		Mercredi 17h10 - 18h00	LYCEXT2		

Licence "Natation pour tous" incluse

Adulte



Pour les adultes déjà nageurs désireux de se perfectionner
et pratiquer une activité sportive régulière

Saison
2024 - 2025

Prérequis	Groupe	Objectif	Créneaux	Code	Cotisation
Savoir faire 1 à 2 nages sur 100m	Adulte 1	Amélioration de la technique et de l'endurance dans une ambiance conviviale	Lundi 19h00 - 19h40	ADU1A	360 €
			Mardi 19h40 - 20h30	ADU1B	
			Mardi 20h30 - 21h30	ADU1C	
			Samedi 9h00 - 10h00 (été 50m ext) /7h50 - 8h40 (hiver 25m int)	ADU1D	
Savoir faire 3 nages sur 200m + 50 m papillon	Adulte 2	Amélioration de la technique et de l'endurance, aborder la technique du papillon dans une ambiance conviviale	Lundi 19h40 - 20h30	ADU2A	360 €
			Mardi 19h40 - 20h30	ADU2B	
			Mardi 20h30 - 21h30	ADU2C	
			Mercredi 13h00 - 13h45	ADU2D	
			Mercredi 13h45 - 14h30	ADU2E	
			Jeudi 7h00 - 8h00	ADU2F	
			Samedi 8h00 - 9h00 (été 50m ext) /7h00 - 7h50 (hiver 25m int)	ADU2G	
Samedi 9h00 - 10h00 (été 50m ext) /7h50 - 8h40 (hiver 25m int)	ADU2H				
Savoir faire 3 nages sur 200 m	Adulte matin	Amélioration de la technique et de l'endurance, aborder la technique du papillon dans une ambiance conviviale	Mardi 7h00 - 8h00 et Jeudi 7h00 - 8h00	ADUMAT	395 €
Savoir faire 1 à 2 nages sur 100m Multi-niveaux	Adulte saisonnier Bassin extérieur 50m	Nager durant les périodes d'ouverture du bassin de 50 m extérieur	Lundi 19h40 - 20h30	ADUEXT1	100 €
			Mercredi 18h00 - 19h00	ADUEXT2	
			Jeudi 19h00 - 19h50	ADUEXT3	
			Jeudi 19h50 - 20h30	ADUEXT4	
Savoir faire 1 à 2 nages sur 100m Multi-niveaux	Adulte vacances Toussaint, hiver, printemps	Continuer de nager durant les vacances scolaires	3 soirs chaque vacances	ADUVAC	100 €

Licence "Natation pour tous" incluse

Compétition



L'inscription dans les groupes Compétitions se fait après test et accord des éducateurs

**Saison
2024 - 2025**

Prérequis	Groupe	Objectif	Volume	Créneaux	Code	Cotisation
Avoir envie de faire de la compétition. 3 à 4 entrainements par semaine + PPG Intégration du groupe sur avis des entraîneurs et des parents après entretien	Compétition 3 9 - 10 ans	Compétition	3 x et PPG	Lundi 17h40 - 19h00 Mardi 17h40 - 19h00 Jeudi 17h40 - 19h00	C3B	455 €
			3 à 4 x et PPG	Lundi 17h40 - 19h00 Mardi 17h40 - 19h00 Jeudi 17h40 - 19h00 Vendredi 17h30 - 19h15 (période d'ouverture du 50m ext seulement)	C3A	
Avoir envie de faire de la compétition. L'entraîneur décide des séances obligatoires selon les objectifs. Participation aux stages obligatoires. Intégration du groupe sur avis des entraîneurs et des parents après entretien	Compétition 2 11 - 13 ans	Compétition	5 x et PPG	Lundi 17h40 - 19h10 Mardi 17h40 - 19h40 Mercredi 15h00 - 17h00 (ext 50m) /19h30 - 21h00 (autre piscine) Jeudi 17h40 - 19h10 Vendredi 17h30 - 19h15 (ext 50m) / 19h30 - 21h00 (autre piscine)	C2	455 €
Avoir envie de faire de la compétition. L'entraîneur décide des séances obligatoires selon les objectifs. Participation aux stages obligatoires. Intégration du groupe sur avis des entraîneurs et des parents après entretien	Compétition 1 à partir de 14 ans	Compétition	6 à 8 x et PPG	Lundi 6h00 - 8h00 Lundi 19h00 - 20h30 Mardi 6h00 - 8h00 Mardi 19h30 - 21h00 (autre piscine) Mercredi 13h00 - 15h00 /19h30 - 21h00 (autre piscine) Jeudi 6h00 - 8h00 Jeudi 19h00 - 20h30 Vendredi 17h30 - 19h15 / 19h30 - 21h00 (autre piscine) Samedi 7h00 - 8h40 Samedi 19h00 - 20h30	C1	455 €
Avoir envie de faire de la compétition. Pratiquer les 4 nages	Maîtres à partir de 20 ans	Compétition	8 x max	Lundi 19h10 - 20h30 Mardi 7h00 - 8h00 Mercredi 13h - 14h30 Mercredi 18h00 - 19h00 (période d'ouverture du 50m ext seulement) Jeudi 7h00 - 8h00 Jeudi 19h10 - 20h30 Vendredi 19h15 - 20h30 (période d'ouverture du 50m ext seulement) Samedi 8h00 - 9h00 (été 50m ext) / 7h00 - 7h50 (hiver 25m int)	Maîtres	550 €

Licences "Natation pour tous" + "Compétition" à partir du premier engagement incluses