L'Ecole de Natation : L'école de Natation de « Gaillac Natation » est composée de 5 groupes : les Crevettes, les Tortues, les Dauphins, le groupe 4 Nages et le groupe Avenirs. Elle est dédiée aux enfants de 5 à 11 ans se trouvant dans l'enseignement primaire.

Les séances ont une durée de 45 minutes à 1 heure et demie suivant les groupes. Tous les enfants peuvent venir 1 ou 2 fois par semaine parmi les cours proposés, sauf le groupe avenir qui se voit proposer 3 cours hebdomadaires.

L'Ecole de Natation fonctionne par âge et aussi par niveaux, ce qui permet aux éducateurs d'avoir des groupes les plus homogènes possible. Un niveau de sortie et un test déterminent le moment où un enfant peut passer dans le groupe supérieur, n'importe quand dans l'année.

Cette organisation permet à chaque « petit nageur » d'évoluer à son rythme, dans un groupe correspondant à ses capacités.

Le projet pédagogique de l'Ecole de Natation s'inspire largement de la volonté de la F.F.N qui est de favoriser :
Apprendre à bien nager (former des nageurs complets maîtrisant toutes les dimensions du milieu aquatique et pas seulement les quatre nages codifiées), Apprendre la notion d'équipe (développer la notion de groupe avec le respect de l'autre, la solidarité, l'écoute et les jeux d'équipe), Apprendre en s'amusant (valoriser la natation de manière ludique, tout en respectant une certaine rigueur pédagogique).

Présentation des groupes et de leurs contenus : Chaque groupe a des objectifs prédéfinis et un test final. Ces indications permettent aux éducateurs d'être guidés tout au long de l'année dans leurs orientations de travail, ce qui doit permettre d'avoir des groupes homogènes.

-Les Crevettes : Ce groupe est dédié aux enfants de 5 à 9 ans en classe de Grande Section, CP et CE1 (éventuellement CE2), ne sachant pas du tout nager.

Les contenus : L'objectif de ce groupe est l'adaptation au milieu aquatique pour rendre les enfants le plus à l'aise possible dans l'eau. Découvrir les immersions, la profondeur, les expirations et les inspirations actives, l'équilibre horizontal sur le dos et sur ventre, la propulsion des jambes sur le dos et le ventre en battement. Mais aussi les coulées à la surface dos / ventre, l'apprentissage de la rotation des bras.
Dans un 2ème temps la mobilisation de la tête latéral pour la phase d'inspiration du crawl (dissociation « tête-tronc »).

Tests : Pour passer dans le groupe supérieur durant la saison le sauv'nage doit être validé. En fin de saison l'objectif sera d'effectuer 25m dos et 25m crawl (inspirant latéralement) en nage complète.

-Les Tortues : Ce groupe est dédié aux enfants de 6 à 9 ans en classe de CP, CE1 et CE2, étant déjà à l'aise dans l'eau et qui possèdent l'équilibration horizontale et une propulsion aquatique.

Les contenus : L'objectif de ce groupe de ce groupe est l'adaptation au milieu aquatique, l'apprentissage du dos, du crawl. Les coulées et les départs plongés sont aussi des objectifs.
Dans la 2ème partie de la saison on ira vers l'apprentissage des jambes et des bras en brasse. Puis la coordination de la respiration et des mouvements.
On travaille régulièrement les techniques nécessaires au passage du pass'sports de l'eau. On pourra aussi aborder les 1ers exercices pour l'apprentissage du papillon en fin de saison.

Tests : Pour passer dans le groupe supérieur le pass'sports de l'eau doit être validé. L'enfant devra également être capable de réaliser et maitriser 150 mètres en 3 nages départ plongé.

-Les Dauphins : Ce groupe est dédié aux enfants de 9 ans à 11 ans en classe de CM1 et CM2.

Les contenus : Ceux sont exactement les mêmes que pour le groupe des tortues. L'objectif de ce groupe est l'adaptation au milieu aquatique, l'apprentissage du dos, du crawl et de la brasse. Les coulées et les départs plongés.

Tests : Pour passer dans le groupe supérieur le pass'sports de l'eau doit être validé. L'enfant devra également être capable de réaliser et maitriser 150 mètres en 3 nages départ plongé.

-Le Groupe Requin : Ce groupe est dédié aux enfants de 7 ans à 8 ans en classe de CE1 et CE2, métrisant le dos, la brasse et le crawl.

Les contenus : L'objectif de ce groupe est le perfectionnement des techniques de dos, de crawl, de brasse, des coulées dos / ventre et des départs. L'apprentissage du papillon, des virages de 4 nages et des culbutes sont les objectifs principaux de ce groupe.

-Le Groupe 4 Nages : Ce groupe est dédié aux enfants de 9 ans à 11 ans en classe de CM1 et CM2, métrisant le dos, la brasse et le crawl.

Les contenus : L'objectif de ce groupe est le perfectionnement des techniques de dos, de crawl, de brasse, des coulées dos / ventre et des départs. L'apprentissage du papillon, des virages de 4 nages et des culbutes sont les objectifs principaux de ce groupe.

Tests : Pour passer dans le groupe Avenirs les nageurs devront valider leur pass' compétition en réalisant un 100 m en 4 Nages avec des virages et des coulées métrisées. Mais également 200 m en crawl avec les culbutes.

-Le Groupe Relève : Ce groupe est dédié aux enfants de 9 ans à 11 ans en classe de CM1 et CM2 possédant le Pass' Compétition.

Les contenus : Ce groupe est le sas de décompression entre l'école de natation et le groupe compétition du collège. Idéalement 8 à 10 nageurs en classe de CM2 doivent émerger de ce groupe.

Tests : Pour passer dans le groupe compétition les nageurs devront réalisant un 200 m en 4 Nages avec des virages et des coulées métrisées. Mais également 400 m en crawl avec les culbutes.

Le Groupe Compétition Collège Lycée : Ce groupe est dédié aux nageurs de 11 ans à 18 ans, scolarisés au collège et au lycée. Il est divisé en 2 groupes, essayant de respecter les âges et les niveaux. Il donne les meilleurs moyens possibles (horaires) aux nageurs qui ont envie de faire de la Natation en compétition. Ils pourront ainsi progresser à leur rythme, en fonction de leurs capacités pour atteindre **leur** plus haut niveau, régional, interrégional et pour certains national.
Ce groupe est réservé aux nageurs désirant s'entraîner au minimum 3 fois par semaine, l'objectif étant de s'entraîner de manière quotidienne, voir même biquotidienne quand cela est possible pour les plus grands durant les vacances. L'entraînement quotidien étant la seule manière de réussir à atteindre un niveau régional ou supérieur.

Le club met à leur disposition deux entraîneurs professionnels diplômés, qui les accompagnent tout au long de leur projet, des entraînements et à toutes les compétitions.

Pas d'obligation de résultats (niveau) dans ce groupe mais une obligation d'investissement et de moyens

Objectifs : Le club de Gaillac Natation voit la natation comme un sport collectif dont les performances individuelles découlent essentiellement de la réussite d'un groupe. On ne peut réussir tout seul, on a besoin de la structure de son club, de ses entraîneurs, de ses partenaires d'entraînement et de sa famille pour atteindre le meilleur de soi même et se construire progressivement.

Durant les sept années que représentent le groupe compétition, les entraînements et les compétitions permettront aux nageurs d'apprendre des valeurs qui sont également des règles :

- Le travail, le goût de l'effort, le dépassement de soi pour atteindre progressivement leurs objectifs et la performance
- Le respect des règles et la discipline

- L'esprit d'équipe, la coopération, le respect de ses coéquipiers et de ses adversaires, le soutien de l'autre.
- La gestion de leurs corps, de leurs esprits, l'autonomie
- La confiance en eux, le développement de leur personnalité grâce aux succès mais aussi aux échecs.

Autant de futures qualités qui leur serviront dans leur vie et leur avenir. Tout cela dans l'espoir qu'ils quitteront le club de Gaillac mieux armés.

Le Groupe Ados Perfectionnement et Ados Entraînement : Le club de Gaillac n'est pas uniquement réservé aux nageurs désirant faire de la natation en compétition. Le groupe Ados est dédié à ceux qui souhaitent s'orienter vers une pratique de loisir et d'entretien physique. Il est principalement dédié aux nageurs se trouvant dans l'enseignement secondaire. Les nageurs peuvent venir une fois par semaine parmi les 2 jours proposés.

- Ados Perfectionnement : Ce groupe a pour but d'apprendre à bien nager aux adolescents qui le désirent, mais qui n'ont plus l'âge d'être à l'école de natation, on y poursuit d'ailleurs les mêmes objectifs. On y apprend à bien nager et on y développe l'aisance aquatique (pas seulement les 4 nages).
- Ados Entrainement : Ce groupe est ouvert aux jeunes ne voulant pas pratiquer la natation en compétition. Il permet à ces nageurs de pratiquer cette activité de manière beaucoup plus ludique. On y perfectionne bien sûr les 4 nages mais on y pratique aussi le sauvetage, avec la découverte des épreuves sportives et les épreuves du BNSSA.

Ce groupe permet aussi de préparer au moment voulu, les lycéens à l'option natation du BAC. On pourra orienter les nageurs ayant le niveau vers le groupe BNSSA. On fera sur ce groupe des actions de promotion des formations fédérales.

Adultes Perfectionnement et Adultes Entraînement : Les deux groupes Adultes offrent la possibilité de s'entraîner trois fois par semaine pour les « entraînements » et deux fois pour les « perfectionnement », à des heures adaptées aux personnes actives ou qui désirent le rester. Les personnes se trouvant dans ces groupes ont tous le même objectif : un entretien physique grâce à une activité aquatique, peu traumatisante, ludique et accessible à tout âge.

- Adultes perfectionnement : Ce groupe a pour objectif d'apprendre à nager les 3 nages de manière correcte pour pouvoir se diriger vers des entraînements plus complets. On y développe l'aisance aquatique et on apprend à maîtriser les fondamentaux de la natation : l'équilibration, la respiration et la propulsion.
- Adultes Entrainement : Ce groupe est quand à lui destiné aux nageurs qui maîtrisent au moins le crawl, le dos et la brasse et qui sont relativement à l'aise dans l'eau. Il a pour objectif l'entretien physique grâce à des entraînements complets. On pourra y préparer quelques compétitions et des épreuves d'eau libre.

Le Groupe BNSSA : Ce groupe permet aux sauveteurs en formation ou déjà diplômés de s'entraîner en piscine de manière orientée vers l'activité de secours à la personne en milieu aquatique. Il permet aux stagiaires BNSSA de s'entraîner aux différentes épreuves de l'examen et de préparer les épreuves écrites lors de cours en salle.
- Les Formations Secourisme : Les secours à la personne, se font seul ou en équipe organisée, avec ou sans matériel, ils se caractérisent par des actions de secourisme visant à prendre en charge sans délai des détresses vitales ou à pratiquer des gestes de premier secours. Tout son intérêt réside dans son caractère « réflexe » d'urgence. Il est assuré par des personnes formées et équipées. Les diverses formations au sein du club apprennent les savoirs et techniques nécessaires pour porter secours aux personnes en situation de détresse physique ou de détresse mentale (PSC1, PSE1, PSE2). Ces formations doivent permettre à tous les adhérents du club de pouvoir se former aux gestes de premiers secours et d'aide à la personne en détresse. Des actions de communication devront être mises en place pour faire connaître ces formations à l'intérieur de l'association et à l'extérieur.