

# Cours de natation du Stade Nautique

**ENFANTS**

Activités	Objectifs	Jours	Heures
<b>Bébés nageurs</b> de 6 mois à un an	Activité familiale à destination des jeunes enfants. <b>Objectif :</b> Favoriser le développement moteur, la socialisation ainsi que la familiarisation avec le milieu aquatique.	Samedi	8h30-9h
<b>Bébés nageurs</b> 1 an		Samedi	9h-9h30
<b>Bébés nageurs</b> 2 ans		Samedi	9h30-10h15
<b>Bébés nageurs</b> 3 ans		Samedi	10h15-11h
« <b>Grands bébés</b> » enfants nés entre le 01/07/13 et le 31/12/2013 4 ans	<b>Objectif :</b> Dans la continuité des bébés nageurs, apprentissage ludique de l'autonomie dans l'eau avec la présence d'un parent.	Samedi	11h15-12h
<b>Enfants</b> de 4 (nés entre le 01/01/13 et le 30/06/13) à 5 ans (nés en 2012) <sup>(1)</sup>	Début de l'apprentissage de la natation. <b>Objectif :</b> Au-delà de la familiarisation, une 1 <sup>ère</sup> réelle autonomie aquatique est recherchée à travers des situations ludiques.	Mardi	17h-17h45
		Mercredi	17h-17h45
		Mercredi	18h-18h45
		Jeudi	17h-17h45
		Vendredi	17h-17h45
		Samedi (2 créneaux horaires) <sup>(3)</sup>	11h15-12h ou 12h-12h45
<b>Enfants</b> de 6 à 10 ans (nés entre 2011 et 2007) <sup>(1)</sup>	Passerelle vers la natation pour approcher le savoir-nager en conservant l'aspect ludique de l'activité. <b>Objectif :</b> Approche des nages codifiées comme la brasse, le crawl, le dos, le papillon	Lundi	17h-17h45
		Mardi	17h-17h45
		Mardi	18h-18h45
		Mercredi	17h-17h45
		Mercredi	18h-18h45
		Jeudi	17h-17h45
		Vendredi	17h-17h45
		Vendredi	18h-18h45
		Samedi	9h-9h45
(4 créneaux horaires selon le niveau de pratique) <sup>(3)</sup>	10h-10h45 11h-11h45 12h-12h45		

**Encaissement immédiat des cotisations, remboursement sur virement.**

**La cotisation comprend l'entrée d'un bébé avec deux parents participant à l'activité.**

<sup>(1)</sup> **Les cours collectifs** sont ouverts avec un minimum : de 15 inscrits pour les cours adultes et de 12 pour les cours enfants.

**Les enfants inscrits le samedi (2016-2017) ne sont pas prioritaires sur le samedi de la saison 2017-2018**

Activités	Objectifs	Jours	Heures
<b>Enfants sachant nager</b> de 9 à 13 ans <sup>(1)</sup>	Initiation à la plongée, nage avec palmes, masque et tuba <sup>(2)</sup>	Lundi	18h-18h45
	Initiation à la natation synchronisée finalisée par un ballet lors de la fête de l'ENSN <sup>(2)</sup> ( Prévoir un pince-nez et un bonnet )	Mardi  Jeudi	18h-18h45 (9-10 ans) 19h-19h45 (11-13 ans)  18h-18h45 (9-10 ans) 19h-19h45 (11-13 ans)
	Aquasports : découverte de multiples activités aquatiques : perfectionnement-sauvetage, plongeon et water-polo. L'année sera découpée en 3 cycles de 3 activités aquatiques différentes. <sup>(2)</sup>	Mercredi Samedi	17h-17h45 11h-11h45

**ADULTES**

Activités	Objectifs	Jours	Heures
<b>Adultes Aquagym</b> <sup>(1)</sup>	Gymnastique aquatique avec recherche d'un travail cardio et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps	Lundi	12h15-13h
		Mercredi	
		Jeudi	
<b>Adultes Entraînement</b> <sup>(1)</sup>	Cours de perfectionnement mariant technique de nage et endurance	Vendredi	11h15-12h
<b>Adultes Aquatonic</b> <sup>(1)</sup>	Cours original basé sur un travail abdos fessiers de 15' en dehors de l'eau, suivi de 30' d'aquagym	Mardi	19h15-20h
<b>Adultes Aquapalme</b>	Cours de nage avec palmes dans le grand bain visant le renforcement du bas du corps et de la ceinture abdominale (palmes non fournies)	Mardi 19h15-20h	
<b>Adultes Aquatraining</b> <sup>(1)</sup>	cours d'aquagym, basé sur l'enchaînement d'ateliers visant à tonifier l'ensemble du corps (trampolines, vélo, steps, haltères flottantes..).	Jeudi 19h15-20h	
<b>Adultes Femmes enceintes</b>	Activité de bien-être et de préparation à l'accouchement encadrée par une sage-femme et/ou un éducateur, prix de 6,90 € à la séance	Samedi	12h-13h
<b>Carte Parents ENSN</b>	Cette carte permet de venir nager librement pour un tarif préférentiel uniquement pendant le créneau horaire où votre enfant est en cours avec l'Ecole de Natation du Stade Nautique. Prix de l'entrée à l'unité 1,90€ ou la carte annuelle de 57,17 €	Selon les jours et heures du cours de votre enfant uniquement	

**Les séances ne sont pas organisées pendant les vacances scolaires, maintenues le 1<sup>er</sup> samedi des congés.**

<sup>(2)</sup> **Uniquement pour les enfants de 9 à 13 ans** sachant effectuer un 25m ventral et un 25m dorsal sans ceinture

<sup>(3)</sup> **L'affectation dans les groupes** s'effectuera en fonction du test organisé

**Le samedi 16 septembre**

**Un test sera organisé en septembre pour la natation synchronisée**