

Section natation

Présentation des activités Loisirs jeunes

I - École de natation : enfants nés de 2010 à 2015 :

1) Débutants : Ce niveau est destiné aux enfants qui ne sont pas capables de traverser le bassin en largeur (10 m) sans matériel ainsi qu'aux enfants ayant encore peur de l'eau.

L'**objectif** est d'apprendre les bases nécessaires de la natation afin que l'enfant puisse se sauver s'il tombait accidentellement dans l'eau : respiration aquatique, équilibre aquatique, début de motricité aquatique, connaissance de l'espace (sous l'eau, en surface, au-dessus de la surface).

Cet apprentissage se fait par des jeux organisés. L'enfant est au sein d'un groupe. Il n'a pas le choix des jeux (contrairement à un jardin aquatique).

Attention ! L'enfant jeune (5 ans) peut ne pas accepter les contraintes inhérentes à l'apprentissage en groupe et donc refuser celui-ci. Un enfant qui intègre cette structure doit donc comprendre qu'il vient apprendre à nager, pas se baigner. Un parent qui met son enfant dans un tel groupe doit savoir que l'apprentissage de la natation n'est souvent pas facile (milieu vu comme hostile au départ, environnement souvent inconnu).

Son soutien à l'enfant et sa confiance dans les éducateurs seront déterminants dans la réussite. Notre objectif est de sauver des enfants. L'amusement que peut procurer l'eau a pour vocation de les aider à y arriver.

Horaires :

- _ 1 groupe le mercredi de 13 H 45 à 14 H 30
- _ 1 groupe le mercredi de 14 H 30 à 15 H 15
- _ 1 groupe le mercredi de 15 H 15 à 16 H 00
- _ 1 groupe le mercredi de 16 H 00 à 16 H 45
- _ 1 groupe le samedi de 11 H 15 à 12 H 00
- _ 1 groupe le samedi de 10 H 30 à 11 H 15

2) Apprentissage Crawl-dos : ce niveau est destiné aux enfants capables de traverser le bassin en largeur (10 m) mais encore incapable de nager dos et crawl (l'enfant nage comme un petit chien), suite logique du niveau débutants. Ces groupes ont pour objectif l'apprentissage du crawl et du dos afin de pouvoir améliorer l'autonomie dans l'eau.

Horaires :

- _ 1 groupe le mercredi de 13 H 45 à 14 H 30
- _ 1 groupe le mercredi de 14 H 30 à 15 H 15
- _ 1 groupe le mercredi de 15 H 15 à 16 H 00
- _ 1 groupe le samedi de 9 H 45 à 10 H 30

3) Perfectionnement Crawl-Dos-apprentissage brasse : ce niveau est destiné aux enfants sachant nager 25 m, connaissant au moins dos et crawl sans les maîtriser (essoufflement rapide).

Ces groupes ont pour vocation l'apprentissage d'une 3^{ème} nage mais aussi et surtout l'amélioration des nages de base afin de permettre à l'enfant une meilleure efficacité et donc d'augmenter son endurance aquatique.

Horaires :

- _ 1 groupe le mercredi de 17 H à 17 H 45

- _ 1 groupe le mercredi de 17 H 45 à 18 H 30
 - _ 1 groupe le samedi de 9 H à 9 H 45
-

4) Perfectionnement 4 nages : ce niveau est destiné aux nageurs capables de parcourir au moins 50 m sans arrêt maîtrisant au moins partiellement crawl-dos-brasse.

L'objectif de ces groupes est d'être capable de réaliser un 100 4Nages sans motif de disqualification.

Nombre d'enfants par groupe : 16.

Horaires :

- _ 1 groupe le mercredi de 17 H à 17 H 45
 - _ 1 groupe le mercredi de 17 H 45 à 18 H 30
 - _ 1 groupe le samedi de 9 H à 9 H 45
-

5) Compétition Avenirs-Poussins (enfants nés de 2010 à 2012) : Perfectionnement des 4 nages afin de devenir un excellent nageur. La compétition est alors à considérer comme générant une émulation permettant à l'enfant de se motiver. C'est pour nous un moyen éducatif comme un autre. Au programme : 4 compétitions par an environ et le Grand prix de la ville en juin. Passage de diplômes ENF en début d'année : Passeport de l'eau- Pass'compétition.

Les enfants désireux d'entrer en section compétition devront faire acte de candidature auprès de Johny Macaire par mail (nombre de places limité).

Séances : Lundi 17 H à 18 H et mercredi 16 H – 17 H.

II - Adolescents et Préadolescents nés de 2003 à 2009

- **1) Préadolescents :** pour les enfants nés de 2006 à 2009 (collégiens) : Structure d'entraînement et de perfectionnement des 4 nages sans compétition pour ceux qui aiment nager et veulent le faire encore mieux.

Horaires :

- _ 1 groupe le mercredi de 19 H à 20 H
- _ 1 groupe le vendredi de 19 H à 20 H.

- **2) Adolescents :** pour les enfants nés de 2003 à 2005 (lycéens) : Structure d'entraînement et de perfectionnement des 4nages sans compétition pour ceux qui aiment nager et veulent le faire encore mieux.

Horaires :

- _ 1 groupe le vendredi de 20 H à 21 H.