

Pôle Apprentissage Groupe : DECOUVERTE (cours sans lunettes)	
Entraîneur référent : Léa	
Prérequis pour rentrer dans ce groupe	<ul style="list-style-type: none"> - Savoir s'habiller et de déshabiller tout seul - Ne pas avoir peur de l'eau (savoir se cacher sous l'eau entièrement, savoir faire des bulles avec la bouche dans l'eau)
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> - Découverte du milieu aquatique à travers des ateliers ludiques - Découverte de la profondeur - Début des déplacements
Descriptifs des compétences développées	<ul style="list-style-type: none"> - Travail sur l'immersion à travers des jeux, aller chercher un objet au fond du bassin, sauter dans la piscine... - Savoir flotter sur le ventre et sur le dos - Début des déplacements sur le ventre et sur le dos sans matériel
Créneaux et tarifs	<p>1 séance au choix de 45 minutes par semaine – 195€ la saison</p> <p style="text-align: center;">Mardi : 18h30 - 19h15 Mercredi : 14h - 14h45 Jeudi : 18h30 - 19h15</p> <p style="text-align: center;">(pas de cours les jours fériés et les vacances scolaires)</p>
Test de validation	<p style="text-align: center;">Diplôme du « Petit Pélican »</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sauter et revenir seul là où l'on n'a pas pied (petit et grand bassin) - Aller chercher un objet dans le grand bassin avec une aide - Déplacement dorsal les bras le long du corps sans matériel dans le grand bassin
Évènements	Fête du club en fin de saison

contact@stadelavalloisnatation.com – Tél : 07 49 86 76 05



Pôle Apprentissage Groupe : SAUV'NAGE (cours sans lunettes)	
Entraîneur référent : Jillian	
Prérequis pour rentrer dans ce groupe	<ul style="list-style-type: none"> - Sauter et revenir seul là où l'on n'a pas pied (petit et grand bassin) - Aller chercher un objet dans le grand bassin avec une aide - Déplacement dorsal les bras le long du corps sans matériel dans le grand bassin
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> - Assurer sa propre sécurité dans l'eau - Savoir se sauver et se déplacer en grande profondeur - Réussir le passage du test du Sauv'nage
Descriptifs des compétences développées	<ul style="list-style-type: none"> - Travail sur l'acquisition des déplacements (ventral et dorsal) - Recherche d'objet au fond du bassin (sans aide)
Créneaux et tarifs	<p>1 séance au choix de 45 minutes par semaine – 195€ la saison</p> <p style="text-align: center;">Lundi : 17h45 - 18h30 Mardi : 18h30 - 19h15 Mercredi : 14h - 14h45 Jeudi : 18h30 - 19h15</p> <p style="text-align: center;">(pas de cours les jours fériés et les vacances scolaires)</p>
Test de validation	<p style="text-align: center;">Le SAUV'NAGE (diplôme officiel FFN) *</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entrer dans l'eau en saut bouteille - Faire une étoile de mer sur le ventre - Déplacement ventral sans aide et sans s'accrocher - Rester à la verticale pendant 5 secondes - Continuer le déplacement ventral sur 15 mètres - Passer sous 3 lignes d'eau sans les toucher - Faire une étoile de mer sur le dos - Se déplacer sur le dos sur 15 mètres - Aller chercher un objet à 1,80m de profondeur sans aide et sans s'accrocher <p><small>*découvrez en vidéo le test du Sauv'nage sur https://youtu.be/tWR68MONPQ4</small></p>
Évènements	Animation ludique en cours de saison Passage du test du Sauv'nage Fête du club en fin de saison

contact@stadelavalloisnatation.com – Tél : 07 49 86 76 05



Pôle Apprentissage Groupe : PASS'SPORT	
Entraîneur référent : Jillian	
Prérequis pour rentrer dans ce groupe	<ul style="list-style-type: none"> - Se déplacer seul dans le grand bassin sur le ventre et sur le dos sans s'accrocher au mur - Sauter dans le grand bassin sans aide - Aller chercher un objet au fond du bassin (1,80m) sans aide - Avoir validé son Sauv'nage ou avoir les compétences équivalentes
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> - Travailler les 3 épreuves du pass'sports de l'eau : natation course, plongeon et natation artistique - Développement moteur de l'enfant en milieu aquatique - Réussir le passage des épreuves du Pass'Sport de l'eau
Descriptifs des compétences développées	<ul style="list-style-type: none"> - Plongeon : travail sur les différentes entrées dans l'eau, continuité du travail sur les déplacements (ventral et dorsal), travail de repérage dans la piscine - Natation artistique : travail sur la mémorisation d'un parcours, travail sur l'alignement et le gainage de l'enfant (repérage du corps dans l'espace) - Natation course : apprentissage des nages codifiées (dos et crawl), travail sur le plongeon et les alignements dans des positions de coulées.
Créneaux et tarifs	<p>1 séance au choix de 45 minutes par semaine – 195€ la saison</p> <p style="text-align: center;">Lundi : 17h45 - 18h30 Mardi : 18h30 - 19h15 Mercredi : 14h45 - 15h30 Jeudi : 18h30 - 19h15</p> <p style="text-align: center;">(pas de cours les jours fériés et les vacances scolaires)</p>
Test de validation	<p style="text-align: center;">Le PASS'SPORT DE L'EAU (diplôme officiel FFN) *</p> <ul style="list-style-type: none"> - Test du plongeon : réalisation de 4 entrées dans l'eau différentes (plongeon piqué, dauphin arrière, bombe et mini-salto) + un travail sur un parcours à sec - Test natation artistique : réalisation d'un parcours de 25m avec déplacements en godille, jambes de brasse, roulade à faire dans l'eau - Test natation course : réaliser un parcours de 50m avec un départ plongé, une coulée sur le ventre, une longueur en crawl avec la respiration sur le côté, une culbute, une coulée sur le dos puis une longueur sur le dos avec les bras et les jambes. <p style="font-size: small;">*découvrez en vidéo les épreuves du Pass'Sport sur https://youtu.be/INutYwHc90Q</p>
Évènements	<p>Animation ludique en cours de saison</p> <p>Passage des 3 épreuves du Pass'Sport de l'eau</p> <p>Fête du club en fin de saison</p>

contact@stadelavalloisnatation.com – Tél : 07 49 86 76 05



Pôle Apprentissage Groupe : PASS'COMPET	
Entraîneur référent : Léa	
Prérequis pour rentrer dans ce groupe	<ul style="list-style-type: none"> - Savoir plonger, savoir réaliser une longueur en crawl avec la respiration sur le côté, une longueur en dos avec les bras et les jambes et savoir faire les jambes de brasse - Avoir validé son Pass'Sport de l'eau ou avoir les compétences équivalentes aux épreuves du test
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> - Acquérir les différentes nages (papillon, dos, brasse, crawl) - Acquérir les différents départs (dos et plongé) - Acquérir les différents virages - Découvrir la compétition
Descriptifs des compétences développées	<ul style="list-style-type: none"> - Continuité du travail de propulsion et de déplacement dans le milieu aquatique - Découverte de la compétition et son organisation - Continuité de l'apprentissage des différentes techniques de nages (papillon, dos, brasse et crawl) - Continuité sur le travail d'alignement et de gainage
Créneaux et tarifs	<p style="text-align: center;">1 à 2 cours d'une heure par semaine – 230€ la saison</p> <p style="text-align: center;">Mardi : 19h15 - 20h15 Mercredi : 15h - 16h Samedi : 10h45 - 11h45</p> <p style="text-align: center;">(Des séances pourront être proposées pendant les vacances en fonction de la disponibilité de la piscine)</p>
Test de validation	<p style="text-align: center;">Le CHALLENGE AVENIRS (diplôme officiel FFN)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le nageur doit valider 5 épreuves sur 9 proposées pour valider son Pass'Compétition : 2 x 25m différents, 2 x 50m et 1x100m - Les 9 épreuves proposées sont : 25m papillon, 25m dos, 25m brasse, 25m crawl, 50m papillon / dos, 50m dos / brasse, 50m brasse / crawl, 100m crawl, 100m 4 nages. - Être capable de réaliser ses épreuves dans le même format que celui demandé dans une compétition
Et après ?	<p>Après la validation de son Pass'Compétition, le jeune nageur est prêt à s'orienter vers la compétition. En fonction de son âge, il pourra intégrer soit le groupe « Avenirs » soit le groupe « Jeunes »</p>
Évènements	<p style="text-align: center;">Animation ludique en cours de saison Passage des épreuves du Challenge Avenirs lors des compétitions départementales officielles Fête du club en fin de saison</p>

contact@stadelavalloisnatation.com – Tél : 07 49 86 76 05

