

PROGRAMME DES COURS DE NATATION ADULTES 2019-2020

Période du lundi 9 septembre 2019 au dimanche 21 juin 2020 inclus.

Hors vacances scolaires et jours fériés.

Les séances sont maintenues le 1^{er} week-end de chaque période de vacances.

Cours de natation adultes		7h	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h
Lundi	Natation forme Nés en 2004 et plus															
	Adulte confirmé															
	Adulte perfectionnement « moins »															
	Adulte perfectionnement « plus »															
	Adulte initiation															
Mardi	Adulte confirmé															
	Adulte perfectionnement « moins »															
	Adulte perfectionnement « plus »															
	Adulte initiation															
	Anée et palmes															
Mercredi	Long Course Training															
	Adulte initiation															
Jeudi	Long Course Training															
	Apnée et palmes À partir de 14 ans															
	Osez l'eau															
	Adulte confirmé															
	Adulte perfectionnement « plus »															
	Swim Friday Premier vendredi du mois															
Samedi	Adulte confirmé															
	Adulte perfectionnement « moins »															
	Adulte perfectionnement « plus »															
	Adulte initiation															
Dimanche	Adulte confirmé															
	Adulte perfectionnement « moins »															
	Adulte perfectionnement « plus »															

La formule des stages pour la NATATION ADULTE est incluse dans l'adhésion. L'organisation varie selon les périodes de vacances : la 1^{ère} semaine des vacances scolaires de Toussaint (du 21 au 25 octobre), d'hiver (du 10 au 14 février) et de printemps (du 6 au 10 avril) ainsi que la dernière semaine de juin (du 22 au 26 juin) et les 2 premières semaines de juillet (du 29 juin au 3 juillet et du 6 au 10 juillet), de 19h30 à 20h30. Elle s'organise ainsi :

Lundi : Les nageurs Perfectionnement Plus et Confirmé

Mardi : les nageurs Initiation et Perfectionnement Moins

Mercredi : les nageurs Long course et Confirmé

Jeudi : les nageurs Initiation et Perfectionnement Moins

Vendredi : les nageurs Perfectionnement Plus et Confirmé

Les tranches horaires sont données à titre indicatif. Le contenu des activités et le planning sont susceptibles d'évoluer.

NATATION FORME

Plus intensif qu'un cours d'aquagym classique, vous enchaînez durant 45 minutes, munis d'haltères en mousse et de frites, des exercices permettant de solliciter tout l'organisme.

Cette activité étant limitée à 20 places, les corrections des mouvements sont optimisées et le confort de pratique amélioré.

Lundi (10h15-11h)
45 min/séance
300 € TTC

OSEZ L'EAU

À partir de 18 ans pour adultes DÉBUTANTS avec ou sans appréhension de l'eau. Cours destiné aux membres qui sont attirés par l'eau et qui ont envie de nager sereinement en piscine. En groupe restreint, vous apprenez à apprivoiser l'eau à votre rythme en commençant par voir les postures de flottaison, les modalités de respiration et d'immersion.

Le but recherché par le maître-nageur en charge de l'animation du cours est une familiarisation en douceur visant à ne plus avoir peur de l'eau en grande profondeur afin d'apprendre en toute sérénité les mouvements de la nage.

Vendredi (10h30-11h30)
1h/séance
315 € TTC

INITIATION

Vous êtes capable de vous déplacer en brasse, de vous allonger sur le dos, de vous immerger complètement et vous avez envie d'apprendre à nager le crawl, ce cours répond à vos attentes. Le crawl est LA nage qui délivre les plus grandes sensations de glisse et qui sollicite le plus les différentes capacités physiques alors n'attendez plus pour l'apprendre.

Les séances du lundi soir et du mardi matin sont organisées en double niveaux.

Niveau requis : nager la brasse, s'allonger sur le dos et être capable de s'immerger complètement.

Lundi (19h30-20h30) ; mardi (7h30-8h30 ; 12h45-13h45) ; mercredi (10h-11h) ; samedi (12h15-13h15).
1h/séance
1 séance 315 € TTC ; 2 séances 375 € TTC ; 3 séances 445 € TTC ; 4 séances 510 € TTC

PERFECTIONNEMENT « MOINS »

Ce niveau de pratique est destiné aux nageurs crawlleurs qui rencontrent encore des difficultés respiratoires et techniques pour pouvoir parcourir une longue distance sans s'arrêter à une allure avoisinant les 2 minutes 30 secondes au 100m. La nage papillon est abordée et celles de la brasse et du dos perfectionnées.

Les séances du lundi soir et du mardi matin sont organisées en double niveaux.

Niveau requis : nager 3 nages (dos, brasse et crawl) ET être capable de nager au moins 100m sans s'arrêter.

Lundi (19h30-20h30) ; mardi (7h30-8h30) ; samedi (10h-11h) ; dimanche (11h15-12h15)
1h/séance
1 séance 315 € TTC ; 2 séances 375 € TTC ; 3 séances 445 € TTC ; 4 séances 510 € TTC

PERFECTIONNEMENT « PLUS »

Le contenu de ce programme vous aide à améliorer votre efficacité propulsive dans les 4 nages. Nager le crawl avec une économie gestuelle vous permettant de couvrir une distance de 2000m fait partie des objectifs de développement.

Les séances du lundi matin, du mardi soir et du vendredi midi sont organisées en double niveaux.

Niveau requis : nager 3 nages (dos, brasse et crawl), être initié au papillon et parcourir 400m en crawl en moins de 10 minutes.

Lundi (7h30-8h30) ; mardi (19h30-20h30) ; vendredi (12h30-13h45) ; samedi (10h-11h) ; dimanche (11h15-12h15)
1h/séance
1 séance 315 € TTC ; 2 séances 375 € TTC ; 3 séances 445 € TTC ; 4 séances 510 € TTC

ADULTE CONFIRMÉ

Les entraînements proposés dans cette formule, 3 kilomètres parcourus en moyenne, sont orientés autour du développement physiologique et technique visant l'amélioration de la performance : nager plus efficacement pour nager plus vite et plus longtemps.

Les séances du lundi matin, du mardi soir et du vendredi midi sont organisées en double niveaux.

Niveau requis : nager les 4 nages et être capable de nager 400m crawl sans s'arrêter

Lundi (7h30-8h30) ; mardi (19h30-20h30) ; vendredi (12h30-13h45) ; samedi (11h-12h15) ; dimanche (10h-11h15)
1h/séance
1 séance 315 € TTC ; 2 séances 375 € TTC ; 3 séances 445 € TTC ; 4 séances 510 € TTC

LONG COURSE TRAINING

Travail technique, développement physiologique, renforcement musculaire et préparation mentale sont les axes de ce programme. Des évaluations régulières permettent d'identifier et d'individualiser vos allures cibles pour mieux orienter l'intensité de vos séries d'entraînement. Corrections techniques et mesures chronométriques garanties !

Niveau requis : être capable de parcourir 400m crawl en moins de 7'30 pour les hommes et 8' pour les femmes ET être capable de nager 1500m en crawl sans s'arrêter.

Mercredi (7h30-9h) ; jeudi (19h-20h30)
1h30/séance
1 séance 325 € TTC ; 2 séances 400 € TTC

SWIM FRIDAY

Le premier vendredi de chaque mois, d'octobre à juillet, un entraînement bi-quotidien vous est proposé (7h30-9h et 19h-20h30).

Ce programme est réservé aux nageurs inscrits aux cours collectifs Confirmé et Long Course Training ainsi qu'à tous les membres « bons nageurs » (capables de nager 2000m en crawl en moins de 45').

S'entraîner 2 fois dans la même journée est très intéressant si vous préparez une épreuve de longue durée. Cela vous permet de casser une barrière d'adaptation à l'effort et de vous faire passer un palier de progression certain.

Premier vendredi de chaque mois, dès octobre (7h30-9h00 et 19h-20h30)
1h/séance
2 séances 150 € TTC

APNÉE ET PALMES

L'apnée est une pratique très ancienne qui a permis à l'Homme d'aller à la rencontre du milieu subaquatique lorsque la plongée en scaphandre n'existait pas. Devenue une discipline sportive moderne, elle est pratiquée avec un matériel très simple (palmes, masque, tuba) et ne nécessite pas d'aptitude physique particulière, à part de savoir nager. Les entraînements en apnée permettent d'améliorer l'aquaticité et la concentration et d'apprendre des techniques de nage avec palmes, de relaxation et de ventilation permettant de prolonger le confort sous l'eau. Le cours d'apnée, encadré par un éducateur diplômé, vise à la relaxation, au plaisir éprouvé dans l'eau et aux sensations procurées par l'apnée et ce en toute sécurité.

Être né au moins en 2004.

Mardi (18h30-19h30)
1h/séance
315 € TTC