

saison 2018/2019



# ECOLE DE L'EAU

## SAUV'NAGE 1 - BLEU 1 SAUV'NAGE 2 - BLEU 2

(1 séance hebdomadaire de 45 minutes)

OBJECTIF TERMINAL : être capable de descendre en profondeur (1,5 x sa taille) et se laisser remonter sans bouger, le temps de remontée excédant le temps de descente

(1 séance hebdomadaire de 45 minutes)

OBJECTIF TERMINAL : être capable d'effectuer séparément les 7 tâches du SAUV'NAGE : Saut avec impulsion, remontée passive, Immersion orientée dans un cerceau, équilibre ventral et dorsal, immersions successives sous trois obstacles, déplacements, recherche d'un objet en profondeur.



N° groupe	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
SN1. 1 SN2. 1		9h00-9h45 Thiolettes	encore libre encore libre		
SN1. 2 SN2. 2		9h45-10h30 Thiolettes	encore libre encore libre		
SN1. 3 SN2. 3		10h30-11h15 Thiolettes	encore libre encore libre		
SN1. 4 SN2. 4		11h15-12h00 Thiolettes	encore libre encore libre		
SN1. 5 SN2. 5		12h45-13h30 Talleyrand	encore libre encore libre		
SN1. 6 SN2. 6		13h30-14h15 Talleyrand	encore libre encore libre		
SN1. 7 SN2. 7		14h15-15h00 Talleyrand	encore libre <b>complet</b>		
SN1. 8 SN2. 8		15h00-15h45 Talleyrand	<b>complet</b> encore libre		
SN1. 9 SN2. 9		15h45-16h30 Talleyrand	encore libre encore libre		
SN1. 10 SN2. 10		16h30-17h15 Talleyrand	encore libre encore libre		
SN1. 11 SN2. 11		17h15-18h00 Talleyrand	encore libre encore libre		
SN1. 12 SN2. 12			encore libre encore libre	17h00-17h45 Talleyrand	
SN1. 13 SN2. 13			<b>complet</b> encore libre	17h45-18h30 Talleyrand	
SN1. 14 SN2. 14			encore libre encore libre		12h30-13h15 Talleyrand
SN1. 15 SN2. 15			<b>complet</b> encore libre		13h15-14h00 Talleyrand
SN1. 16 SN2. 16			encore libre encore libre		14h00-14h45 Talleyrand
SN1. 17 SN2. 17			encore libre encore libre		14h45-15h30 Talleyrand
SN1. 18 SN2. 18			encore libre encore libre		12h45-13h30 Louvois
SN1. 19 SN2. 19			encore libre encore libre		13h30-14h15 Louvois
SN1. 20 SN2. 20			encore libre encore libre		14h15-15h00 Louvois
SN1. 21 SN2. 21			encore libre encore libre		15h00-15h45 Louvois
SN1. 22 SN2. 22			encore libre <b>complet</b>		15h45-16h30 Louvois

saison 2018/2019



# ECOLE DE L'EAU

## PASS'SPORTS 1 - BLANC 1

(2 séance hebdomadaire de 1 heure)

OBJECTIF TERMINAL : avoir réussi le Sauv'Nage, être capable de réaliser les tâches des Pass'Sports Plongeon et Natation Artistique. Entrer à l'eau pas la nuque, plonger, se déplacer en crawl respiration latérale et

## PASS'SPORTS 2 - BLANC 2

(2 séance hebdomadaire de 1 heure)

OBJECTIF TERMINAL : avoir réussi le Pass'Sports Plongeon, Natation Artistique et être en capacité de réussir le Pass'Sports Natation Course. Etre capable de réaliser des coulées passives de 5 m avec reprise de nage, posture projectile conservée.

N° groupe	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
PS1. 1 PS2. 1	17h00-18h00 Ch Eau			encore libre encore libre	9h00-10h00 Orgeval
PS1. 2 PS2. 2	18h00-19h00 Ch Eau			complet complet	10h00-11h00 Orgeval
PS1. 3 PS2. 3		12h00-13h00 Talleyrand		complet encore libre	11h00-12h00 Orgeval
PS1. 4 PS2. 4		13h00-14h00 Talleyrand		complet encore libre	13h00-14h00 Talleyrand
PS1. 5 PS2. 5		14h00-15h00 Talleyrand		complet complet	14h00-15h00 Talleyrand
PS1. 6 PS2. 6		15h00-16h00 Talleyrand		complet encore libre	15h00-16h00 Talleyrand
PS1. 7 PS2. 7			18h00-19h00 Louvois	complet complet	12h00-13h00 Louvois
PS1. 8			18h00-19h00 Louvois	complet	12h00-13h00 Louvois
PS1. 9		17h30-18h30 Louvois		encore libre	14h00-15h00 Talleyrand
PS1. 10 PS2. 10		18h30-19h30 Louvois		encore libre encore libre	15h00-16h00 Talleyrand

## PASS'COMPETITION – JAUNES (3 séances hebdomadaires de 1 heure)

OBJECTIF TERMINAL : réussir le PASS'COMPETITION NATATION COURSE en effectuant un 100m 4 nages réglementaire.



N° groupe	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
PC1	17h00-18h00 Ch Eau	12h00-13h00 Talleyrand		encore libre	9h00-10h00 Orgeval
PC2	18h00-19h00 Ch Eau	13h00-14h00 Talleyrand		complet	10h00-11h00 Orgeval
PC3		14h00-15h00 Talleyrand	17h00-18h00 Orgeval	encore libre	11h00-12h00 Orgeval
PC4		15h00-16h00 Talleyrand	18h00-19h00 Orgeval	complet	15h00-16h00 Louvois

## PREPA COLLEGE (1 séance hebdomadaire)

N° groupe	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
PR COLL 1 Niveau 2				encore libre	9h30-10h15 Thiolettes GB
PR COLL 2 Niveau 2				complet	10h15-11h00 Thiolettes GB
PR COLL 3 Niveau 1				encore libre	12h15-13h00 Thiolettes PB
PR COLL 4 Niveau 1				encore libre	13h00-13h45 Thiolettes PB

**AVENIRS DEPARTEMENTAUX-VERTS** 1 séance à choisir le mercredi ou le samedi, voir horaires NATATION COURSE