



ECOLE DE L'EAU

SAUV'NAGE 1

(1 séance hebdomadaire de 45 minutes)

Je pratique une fois par semaine, 45 minutes, pour prendre conscience que mon corps flotte, que je remonte passivement lorsque mes poumons sont pleins et que donc je peux m'éloigner du bord.

SAUV'NAGE 2

(1 séance hebdomadaire de 45 minutes)

Je pratique une fois par semaine, 45 minutes, pour pouvoir me déplacer sur des distances de plus en plus grandes à l'aide de mes membres supérieurs. J'augmente mon aisance dans l'exploration de la profondeur. Je deviens capable de modifier facilement mon équilibre, du ventre au dos, du dos au ventre, par des vrilles et des roulades.

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



ECOLE DE L'EAU

PASS'SPORTS

(2 séance hebdomadaire de 1 heure)

Je pratique, au sortir des groupes SN, deux fois par semaine pour traverser l'eau efficacement.

Je travaille pour plonger du plot et sortir au-delà de la ligne des 5m, pour effectuer un virage culbute avec coulée dorsale immergée et savoir utiliser mes jambes pour des ciseaux de brasse et du rétro-pédalage.



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

Prépa SPORTS

(1 séance hebdomadaire de 1 heure)

Je pratique une fois par semaine avec des enfants de mon âge pour me déplacer efficacement à travers l'eau. Après avoir été projectile, je suis maintenant propulseur et je me perfectionne dans les nages codifiées : en plus du dos et du crawl, je construis la brasse et le papillon.



N° groupe	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
PPS 1		13h00-14h00 Talleyrand			
PPS 2		17h30-18h30 Louvois			
PPS 3					18h00-19h00 Louvois



ECOLE DE L'EAU

PASS'COMPETITION (3 séances hebdomadaires de 1 heure)

Je souhaite continuer le perfectionnement des 4 nages pour entrer en compétition à raison de 3 séances par semaine, avec des jeunes de mon âge (nés en 2010 et après)



N° groupe	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
PC1	17h00-18h00 Orgeval		12h00-13h00 Talleyrand			9h00-10h00 Orgeval
PC2		17h00-18h00 Ch Eau	15h00-16h00 Talleyrand			9h00-10h00 Orgeval
PC3			12h00-13h00 Talleyrand	17h30-18h30 Orgeval		10h00-11h00 Orgeval
PC4			14h00-15h00 Talleyrand	17h30-18h30 Orgeval		11h00-12h00 Orgeval
PC5			12h00-13h00 Talleyrand	18h00-19h00 Louvois		14h00-15h00 Talleyrand
PC6			15h00-16h00 Talleyrand	17h30-18h30 Orgeval		11h00-12h00 Orgeval

PREPA COLLEGE (1 séance hebdomadaire)

Je débute la natation et souhaite me perfectionner pour entrer ou continuer au collège, à raison d'une séance par semaine, avec des jeunes de mon âge.



N° groupe	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Pour les jeunes nés entre 2008 et 2012, se déplaçant en ventral et dorsal sur 12m minimum					
PR COLL 1 Niveau 2					9h30-10h15 Thiolettes GB
PR COLL 2 Niveau 2					10h15-11h00 Thiolettes GB
Pour les jeunes nés entre 2005 et 2010, se déplaçant en ventral et dorsal sur 12m minimum					
PR COLL 3 Niveau 2					11h00-11h45 Thiolettes GB
Pour les jeunes nés entre 2009 et 2011 ne lâchant pas le bord					
PR COLL 4 Niveau 1					12h15-13h00 Thiolettes PB
PR COLL 5 Niveau 1					13h00-13h45 Thiolettes PB