



ÉCOLE 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	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
PS 1		17h15-18h00 Ch Eau				9h00-10h00 Orgeval
PS 2		17h15-18h00 Ch Eau				9h00-10h00 Orgeval
PS 3	<i>complet</i>		12h00-13h00 Talleyrand			10h00-11h00 Orgeval
PS 4			12h00-13h00 Talleyrand			10h00-11h00 Orgeval
PS 5	<i>complet</i>		13h00-14h00 Talleyrand			14h00-15h00 Talleyrand
PS 6	<i>complet</i>		13h00-14h00 Talleyrand			14h00-15h00 Talleyrand
PS 7	<i>complet</i>		17h30-18h30 Louvois			11h00-12h00 Orgeval
PS 8			17h30-18h30 Louvois			11h00-12h00 Orgeval
PS 9			18h30-19h30 Louvois			14h00-15h00 Talleyrand
PS 10			18h30-19h30 Louvois			14h00-15h00 Talleyrand
PS 11	17h00-18h00 Orgeval				17h00-18h00 Talleyrand	
PS 12	17h00-18h00 Orgeval				17h00-18h00 Talleyrand	
PS 13	<i>complet</i>			18h00-19h00 Louvois		12h00-13h00 Louvois
PS 14	<i>complet</i>			18h00-19h00 Louvois		12h00-13h00 Louvois
PS 15				18h00-19h00 Louvois		12h00-13h00 Louvois

Les **groupes en bleu** ne seront ouverts que s'ils comptent au minimum 8 inscrits et que le groupe du même horaire est complet.

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	<i>complet</i>	14h00-15h00 Talleyrand			
PPS 2			17h15-18h15 Orgeval		
PPS 3					11h00-12h00 Orgeval