



ECOLE DE L'EAU

AIS'NAT

AN¹

(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'NAT

SN²

(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	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
AN ¹ SN ²	17h00-17h45 Louvois					
AN ¹ SN ²	17h45-18h30 Louvois					
AN ¹ SN ²	18h30-19h15 Louvois					
AN ¹ SN ²			12h00-12h45 Talleyrand			
AN ¹ SN ²			12h45-13h30 Talleyrand			
AN ¹ SN ²			12h45-13h30 Talleyrand			
AN ¹ SN ²			13h45-14h30 Talleyrand			
AN ¹ SN ²			13h45-14h30 Talleyrand			
AN ¹ SN ²			14h30-15h15 Talleyrand			
AN ¹ SN ²			14h30-15h15 Talleyrand			
AN ¹			15h30-16h15 Talleyrand			
SN ²			16h15-17h00 Talleyrand			
AN ¹						9h00-9h45 Orgeval
SN ²						9h45-10h30 Orgeval
AN ¹						10h45-11h30 Orgeval
SN ²						11h30-12h15 Orgeval



ECOLE DE L'EAU

MULTI NAT

MN³

(2 séances hebdomadaires de 1 heure)

Né entre 2016 et 2018

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
MN ³	17h00-18h00 Louvois (1L)		12h00-13h00 Talleyrand (1L)			
MN ³	17h00-18h00 Louvois (1L)		12h00-13h00 Talleyrand (1L)			
MN ³			12h00-13h00 Talleyrand (1L)		17h00-18h00 Orgeval (1L)	
MN ³			12h00-13h00 Talleyrand (1L)		17h00-18h00 Orgeval (1L)	
MN ³			15h15-16h15 Talleyrand (1L)			10h00-11h00 Orgeval (1L)
MN ³			15h15-16h15 Talleyrand (2L)			10h00-11h00 Orgeval (1L)
MN ³			18h15-19h15 Talleyrand (1L)			10h00-11h00 Orgeval (1L)
MN ³			18h15-19h15 Talleyrand (1L)			10h00-11h00 Orgeval (1L)
MN ³			18h15-19h15 Talleyrand (1L)			11h00-12h00 Orgeval (1L)

PRE'COMPET

PC⁴

(2 séances hebdomadaires de 1 heure)

Né entre 2015 et 2017

Je souhaite continuer le perfectionnement des 4 nages pour entrer en compétition à raison de 2/3 séances par semaine, avec des jeunes de mon âge (nés en 2014 et après).

N° groupe	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
PC ⁴	18h00-19h00 Louvois (1L)				18h00-19h00 Orgeval (1L)	
PC ⁴	18h00-19h00 Louvois (1L)				18h00-19h00 Orgeval (1L)	
PC ⁴			13h00-14h00 Talleyrand (1L)			9h00-10h00 Orgeval (1L)
PC ⁴			13h00-14h00 Talleyrand (1L)			9h00-10h00 Orgeval (1L)
PC ⁴			18h15-19h15 Talleyrand (1L)			9h00-10h00 Orgeval (1L)
PC ⁴			18h15-19h15 Talleyrand (1L)			9h00-10h00 Orgeval (1L)



ECOLE DE L'EAU

PRÉPA COLLÈGE

PPC¹²

(1 séance hebdomadaire de 45 minutes)

Né entre 2013 et 2016
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	
PrépaCOLL ¹²		16h15-17h00 Talleyrand				
PrépaCOLL ¹²		16h15-17h00 Talleyrand				
PrépaCOLL ¹²					11h15-12h00 Orgeval	
PrépaCOLL ¹²					12h30-13h15 Orgeval	

PREPA'SPORTS

PPS³⁴

(1 séance hebdomadaire de 1 heure)

Né entre 2012 et 2016
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
PrépaSPORT ³⁴			14h00-15h00 Talleyrand			
PrépaSPORT ³⁴			15h00-16h00 Talleyrand			
PrépaSPORT ³⁴			16h00-17h00 Talleyrand			
PrépaSPORT ³⁴						11h00-12h00 Orgeval
PrépaSPORT ³⁴						11h00-12h00 Orgeval
PrépaSPORT ³⁴						17h00-18h00 Talleyrand