

POLE FORMATION 2022-2023

	<p>4 à 6 ans</p>	<p>Au travers de situations ludiques, les enfants apprennent à se déplacer sur le ventre et sur le dos, à s'immerger et à plonger mais aussi à mieux contrôler leur respiration dans le milieu aquatique pour aller vers une sécurité aquatique</p>	<p><u>Samedi : Groupe de 10 Maximum</u></p> <p><u>Piscine de Champommier</u> 11h00 – 12h 12h00 – 13h Environ 45 minutes dans l'eau Température de l'eau 30 °C</p>	
	<p>Enfants sachant nager obligatoirement</p> <p>Tests obligatoires à l'entrée</p> <p>Né(e)s en 2012 et après</p>	<p>A l'Académie de Natation du CNN, les enfants vont enrichir et capitaliser leurs habiletés motrices à travers l'apprentissage de 3 disciplines de la natation. (Natation course, water-polo et natation artistique).</p> <p>Cette deuxième étape à valider dans la formation du nageur est le passeport de l'eau.</p> <p>A l'issue de ce groupe le parcours du nageur s'oriente vers la pratique compétition ou loisir.</p>	<p><u>Piscine de Pré-Leroy</u></p> <p>Mardi : 17h-18h Mercredi : 13h45-15h00 Vendredi : 19h-20h</p> <p><u>Piscine de Champommier</u></p> <p>Samedi : 11h-12h (30) Samedi : 12h-13h (30)</p>	
<p>Jeunes Développement sportif</p>	<p><u>Filles 10 ans et +</u></p> <p><u>Garçons 10 et +</u></p>	<p>Dans cette catégorie, les enfants rentrent dans la filière développement sportif du club progressivement et acquièrent des qualités nécessaires pour la pratique de la natation sportive, water-polo et du sauvetage avec maintien du développement pluridisciplinaire.</p>	<p><u>Piscine de Pré-Leroy</u></p> <p>Lundi : 18h-19h (Extérieur) Mardi : 18h-19h (intérieur) Mercredi : 13h45-15h00 Jeudi : 18h-19h (Intérieur) Vendredi : 17h-18h30 (extérieur)</p> <p><u>Piscine de Champommier</u></p> <p>Samedi : 13h00-14h</p>	
<p>Avenirs Développement sportif</p>	<p><u>Filles</u> Nées 2012 et après</p> <p><u>Garçons</u> Nés 2011 et après</p>	<p>Dans cette catégorie, les enfants rentrent dans la filière développement sportif du club progressivement et acquièrent des qualités nécessaires pour la pratique de la natation sportive, water-polo et du sauvetage avec maintien du développement pluridisciplinaire.</p>	<p><u>Piscine de Pré-Leroy</u></p> <p>Lundi : 18h-19h (Extérieur) Mardi : 18h-19h (intérieur) Mercredi : 13h45-15h00 (10 places) Jeudi : 18h-19h (Intérieur) Vendredi : 17h-18h30 (extérieur)</p> <p><u>Piscine de Champommier</u></p> <p>Samedi : 13h00-14h</p>	

POLE COMPETITION 2022-2023

<p>TEAM</p> 	<p>Filles de 13 ans et plus</p> <p>Garçons de 13 et plus</p>	<p>Compétitions par équipes</p> <p>Les objectifs sont la maîtrise des 4 nages, l'apprentissage des règlements de la natation sportive et du water-polo</p> <p>Groupe de compétition en vue de se qualifier aux différents championnats par catégorie. Qualités requises : rigueur, exigence, investissement total, soif de vaincre, intelligence sportive</p>	<p><u>Piscine de Pré-Leroy</u></p> <p>Lundi : 18h-20h Mardi : 18h-20h Mercredi : 12h45-15h Mercredi : 18h-19h30 Jeudi : 18h-20h Vendredi : 17h-18h30 Vendredi : 18h30-19h30 Samedi : 12h-14h</p>	<p>TEAM</p> 
---	--	---	--	---

<p>MAITRES</p> 	<p>A partir de 21 ans</p>	<p>Entraînements sportifs</p> <p>Préparation aux compétitions Maîtres</p> <p>Préparation eau libre et triathlon</p> <p>Pas de perfectionnement</p> <p>Participation aux compétitions de natation</p>	<p><u>Piscine de Pré-Leroy</u></p> <p>Lundi : 12h-13h15 Lundi : 20h-21h Mardi : 12h-13h15 Mardi : 20h-21h Mercredi : 12h-13h00 Jeudi : 12h-13h15 Jeudi : 20h-21h Vendredi : 18h30-19h30 Samedi : 12h-14h</p>	<p>MAITRES</p> 
---	---------------------------	--	---	---

POLE SPORT LOISIR SANTE 2022-2023

<p>SPORT, LOISIR SANTÉ</p> 	<p>De la 6ème à la Terminale Natation pour ados</p> <p>Tests obligatoires pour tout nouvel adhérent</p>	<p>Avoir une approche différente du sport, c'est-à-dire ne plus voir le sport uniquement par la performance ou le niveau au regard de critères compétitifs, mais voir le sport comme un acte de santé.</p> <p>Des entrainements sportifs pour faire bouger son corps et donc être en bonne santé, et des séances pour comprendre les différents types d'aliments et leurs effets sur le corps, et avoir une bonne idée globale de ce en quoi consiste une alimentation saine.</p>	<p><u>Piscine Pré-Leroy</u> Lundi : 18h-19h (1 ligne) Lundi : 19h-20h (1 ligne) <i>Mardi : 18h-19h Ados loisirs compétitions</i> Mardi : 19h-20h (3 lignes) Mercredi : 18h-19h (1 ligne) <i>Jeudi : 18h-19h Ados loisirs compétitions</i> Vendredi : 18h30-19h30</p> <p><u>Piscine de Champommier :</u> 13h-14h</p> <p><u>Piscine de Mauzé</u> 17h-18h</p>	<p>SPORT, LOISIR SANTÉ</p> 
<p>SPORT, LOISIR SANTÉ</p> 	<p>Adultes à partir de 18 ans</p> <p>Tests obligatoires pour tout nouvel adhérent</p>	<p>En particulier tous les adultes qui souhaitent continuer ou reprendre une pratique sportive en partageant les valeurs de solidarité associative.</p> <p>Raide, stressé(e)s, fatigué(e) ? Besoin de décompresser dans une ambiance conviviale.</p> <p>La natation est faite pour vous. Il n'y a pas de sport plus équilibré, moins traumatisant et plus décontractant que la natation.</p> <p>Pas d'apprentissages de la natation Le sport comme élément déterminant pour la santé est privilégié.</p>	<p><u>Piscine Pré-Leroy</u> Lundi : 12h-13h15 Lundi : 20h-21h Mardi : 12h-13h15 Mardi : 18h-19h Mardi : 19h-20h Mardi : 20h-21h(1 ligne) Mercredi : 12h-13h00 Mercredi : 19h30-20h30 (Intérieur) Jeudi : 12h-13h15 Jeudi : 20h-21h Vendredi : 18h30-19h30 (1 ligne) Samedi : 11h-12h</p>	<p>SPORT, LOISIR SANTÉ</p> 

POLE FORMATION SECOURISME SAUVETAGE 2022-2023

	<p>A partir de 16 ans</p>	<p>Formation au métier de surveillant des plans d'eau, piscines, plages.</p>	<p><u>Piscine de Pré-Leroy</u></p> <p>Lundi : 19h-20h Mardi : 20h-21h Mercredi : 19h30-20h30 Jeudi : 19h-20h Samedi : 12h-13h</p>	
---	---------------------------	--	--	---

POLE WATER-POLO 2022-2023

	<p>A partir de 10 ans Savoir nager</p>	<p>Filles et Garçons</p> <p>Participation aux rencontres de water-polo</p> <p>Compétitions par équipes de natation</p>	<p>Mardi : 19h30-21h Mercredi : 18h-20h Vendredi : 18h30-21h (natation+match) Samedi : 13h30-15h</p>	
	<p>7 à 15 ans</p>	<p>Filles et Garçons</p> <p>Formation du jeune joueur, apprentissage technique de jeux, règles</p> <p>Participation aux rencontres de water-polo</p> <p>Compétitions par équipes de natation</p>	<p>Mercredi : 18h-20h Samedi : 13h30-15h</p>	