

Piscine de Trélazé

Cours de natation
enfants et adultes



Cours enfants



Familiarisation : 2017/2018

Découverte du milieu aquatique
(immersion / flottaison déplacements ventrale et dorsale)

Aisance aquatique

Niveau 1 (enfants nés avant 2017) :

- Réservé aux non-nageurs
- Familiarisation au milieu aquatique.
- Découverte des fondamentaux : l'équilibre, l'immersion, la respiration, les entrées dans l'eau et les déplacements sur le ventre et le dos.

Obtenir une autonomie aquatique

Niveau 2 :

- Être capable de se déplacer 10 mètres en autonomie
- Apprentissage des techniques de base pour les déplacements, renforcements des fondamentaux (équilibre, immersion, respiration, entrées dans l'eau)

Maîtriser le déplacement ventral et dorsal en grande profondeur

Niveau 3 :

- Effectuer une longueur sans s'arrêter
- Confirmer et perfectionner les fondamentaux (équilibre, immersion, respiration, entrées dans l'eau)

Apprentissage des techniques de nages (crawl/ dos/ brasse)

Ados (enfants nés avant 2012)

- Être capable de nager 50 mètres sur le ventre et sur le dos
- Perfectionnement / Amélioration des techniques de nages (crawl, dos, brasse, papillon) et des fondamentaux
- Découverte des autres disciplines aquatiques (water-polo ; natation synchronisée ; nage avec palme)

Immersion : mettre le visage sous l'eau, prendre un objet sous l'eau

Respiration : souffler dans l'eau/ reprendre de l'air

Entrées dans l'eau : saut bouteille, plongeon

Cours adultes

Aquagym Activité

- Permet de travailler toutes les parties de son corps, et d'améliorer son endurance.
- L'activité est sans risques de traumatismes
- L'aquagym s'adapte à tous les niveaux

Natation approfondissement

- Nageur autonome n'ayant pas d'appréhension avec le milieu aquatique
- Amélioration de sa technique de nage

Natation perfectionnement

- Nageur ayant un bon niveau
- Entraînement et perfectionnement des techniques de nages



Planning

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|----------------------|----------------------------|---------------------------------------|----------------------------|--|---------------------|
| 11 h 45 > 12 h 15 | AQUAGYM | AQUAGYM | | | |
| 12 h 15 > 12 h 45 | AQUAGYM | AQUAGYM | NIVEAU 1 enfants | | |
| 12 h 45 > 13 h 30 | | NATATION PERFECTIONNEMENT - adulte | | | |
| 15 h 30 > 16 h 00 | | | NIVEAU 1 enfants | | |
| 16 h 00 > 16 h 30 | | | FAMILIARISATION enfants | | |
| 16 h 30 > 17 h 00 | | NIVEAU 2 enfants | NIVEAU 2 enfants | NIVEAU 1 enfants | NIVEAU 1 enfants |
| 17 h 00 > 17 h 30 | FAMILIARISATION enfants | NIVEAU 3 enfants | | NIVEAU 2 enfants | |
| 17 h 30 > 18 h 00 | AQUAGYM | NIVEAU 1 enfants | | ADOS | |
| 18 h 00 > 18 h 30 | | AQUAGYM | | | |
| 18 h 00 > 18 h 45 | | | | NATATION APPROFONDISSEMENT - adulte | |

Tarifs

| | Stages vacances scolaires | Forfait 10 cours |
|------------------------|---------------------------------|---------------------|
| Résidents Trélazéens | 35 € | 70 € |
| Résidents Hors commune | 48 € | 97 € |



www.trelaze.fr

02 41 69 01 79

piscine.municipale@mairie-trelaze.fr