

## ▼ O'START



**BEBES NAGEURS** : Vous souhaitez faire découvrir le milieu aquatique à votre bébé et le familiariser à cet environnement.

### **CONTENU DES SÉANCES**

- Aménagements pédagogiques ludiques, variés et évolutifs du bassin : parcours et ateliers
- Évolution en autonomie animée et encadrée par l'éducateur
- Jeux et mises en scène pour travailler l'imaginaire

### **À SAVOIR**

Âge requis : 6 mois à 3 ans

Dominante d'activité : Ludique et éducatif

Niveau requis : Sans

Formule : Abonnement trimestriel



**JARDIN AQUATIQUE SANS PARENT** : Vous souhaitez que votre enfant explore, s'approprié le milieu et approche les bases de la natation.

### **CONTENU DES SÉANCES**

- Aménagement du bassin, installation de petits ateliers et parcours ludiques
- Travail sur différents thèmes : entrer dans l'eau, flotter, s'équilibrer, respirer, se déplacer, appréhender le volume, explorer la profondeur, adapter les situations pédagogiques en fonction de ces objectifs.
- Accompagnement vers un apprentissage des fondamentaux techniques de façon ludique (notion de plaisir).

### **À SAVOIR**

Âge requis : 5 à 6 ans

Niveau requis : L'enfant doit être capable de se détacher de ses parents

Formule : Abonnement annuel



**JARDIN AQUATIQUE AVEC PARENT :** Vous souhaitez faire découvrir le milieu à votre enfant, développer son aisance aquatique.

## **CONTENU DES SÉANCES**

- Aménagement du bassin, installation de petits ateliers et parcours ludiques ;
- Travail sur différents thèmes : entrer dans l'eau, flotter, s'équilibrer, respirer, se déplacer, appréhender le volume, explorer la profondeur, adapter les situations pédagogiques en fonction de ces objectifs ;
- Favoriser le détachement de l'enfant et la pratique individuelle ;

## **À SAVOIR**

Âge requis : 3 à 6 ans

Niveau requis : Présence d'un accompagnateur obligatoire.

Formule : Abonnement annuel



**INITIATION ENFANT :** Votre enfant souhaite se déplacer en toute autonomie et sans matériel dans l'eau.

## **CONTENU DES SÉANCES**

- Alternance entre exercices d'apprentissage et exercices ludiques ;
- Utilisation des aménagements du bassin ;
- Travail sur l'équilibre, la respiration et la propulsion.

## **À SAVOIR**

Âge requis : de 6 à 12 ans

Dominante d'activité : Ludique, éducatif et sportif

Niveau requis :

- Être capable de rentrer dans l'eau tout seul ;
- Être capable de mettre le visage dans l'eau (les yeux, le nez et la bouche en même temps) ;
- Être capable de se déplacer sur 2 mètres sans que les pieds ne touchent le sol.

Formule : Abonnement annuel

# CRITERES D'EVALUATION DES ACTIVITES AQUATIQUES



**INITIATION ADULTE :** Vous souhaitez apprendre à vous déplacer en toute autonomie et sans matériel, découvrir et apprendre les bases de la natation.

## **CONTENU DES SÉANCES**

- Alternance entre exercices avec ou sans matériel ayant pour objectif l'appropriation des fondamentaux des techniques de nage ;
- Travail sur l'équilibre, la respiration et la propulsion.

## **À SAVOIR**

Âge requis : A partir de 18 ans

Dominante d'activité : Ludique, éducatif et sportif

Niveau requis :

- Débutant qui n'est pas aquaphobe ;
- Être capable d'entrer dans l'eau seul là où l'on a pied ;
- Être capable de décoller les pieds du sol en se tenant au bord ;
- Être capable de mettre le visage dans l'eau quelques secondes (les yeux, le nez et la bouche en même temps).

Formule : Abonnement annuel

## ▼ O'ACADEMY



**EVOLUTION ENFANT :** Votre enfant souhaite se déplacer en nage ventrale et dorsale et améliorer sa technique de nage.

### CONTENU DES SÉANCES

- Alternance entre exercices d'apprentissage et exercices ludiques ;
- Utilisation des aménagements du bassin ;
- Travail et approfondissement de l'équilibre, la respiration et la propulsion ;
- Travail des nages codifiées ;

### À SAVOIR

Âge requis : de 6 à 12 ans

Dominante d'activité : Ludique, éducatif et sportif

Niveau requis :

- Être capable de mettre entièrement la tête sous l'eau ;
- Être capable d'entrer dans l'eau là où l'enfant n'a pas pied ;
- Être capable de nager 15 mètres sur le ventre sans reprise d'appuis solides ;
- Être capable de nager 15 mètres sur le dos sans reprise d'appuis solides ;

Formule : Abonnement annuel

## CRITERES D'EVALUATION DES ACTIVITES AQUATIQUES



**EVOLUTION ADO** : Tu souhaites apprendre à te déplacer en nage ventrale et dorsale et améliorer ta technique de nage.

### CONTENU DES SÉANCES

- Alternance entre exercices avec ou sans matériel ayant pour objectif la consolidation des bases techniques
- Travail sur l'exécution des nages
- Début du travail en endurance

### À SAVOIR

Âge requis : de 13 à 17 ans

Dominante d'activité : Ludique, éducatif et sportif

Niveau requis :

- Être capable de mettre entièrement la tête sous l'eau ;
- Être capable d'entrer dans l'eau là où l'enfant n'a pas pied ;
- Être capable de nager 15 mètres sur le ventre sans reprise d'appuis solides ;
- Être capable de nager 15 mètres sur le dos sans reprise d'appuis solides ;

Formule : Abonnement annuel



**EVOLUTION ADULTE** : Vous souhaitez améliorer votre technique en nage ventrale et dorsale à travers différents éducatifs et être capable de nager 100 mètres.

### CONTENU DES SÉANCES

- Alternance entre exercices avec ou sans matériel ayant pour objectif la consolidation des bases techniques ;
- Travail sur l'exécution des nages ;
- Début du travail en endurance.

### À SAVOIR

Âge requis : A partir de 18 ans

Dominante d'activité : Ludique, éducatif et sportif

Niveau requis :

- Être capable de souffler dans l'eau en se déplaçant (respiration active maîtrisée) ;
- Être capable de nager 25 mètres sur le ventre sans reprise d'appuis solide ;
- Être capable de nager 25 mètres sur le dos sans reprise d'appuis solide.

Formule : Abonnement annuel



**PERFORMANCE ENFANT :** Votre enfant souhaite nager sans s'arrêter sur une distance de plus de 100 mètres et assimiler de nouvelles techniques.

## **CONTENU DES SÉANCES**

- Alternance entre exercices d'apprentissage et exercices ludiques ;
- Alternance entre exercices avec et sans matériel ;
- Travail d'optimisation dans l'exécution des nages ;
- Approche de développement de l'endurance, de la vitesse et de la résistance.

## **À SAVOIR**

Dominante d'activité : Ludique, éducatif et sportif

Niveau requis :

- Être capable de sauter ou plonger du bord ;
- Être capable d'aller chercher un objet à 1,50m de profondeur ;
- Être capable de nager 25 mètres sur le ventre sans s'arrêter ;
- Être capable de nager 25 mètres sur le dos sans s'arrêter.

Formule : Abonnement annuel



**PERFORMANCE ADULTE :** Vous souhaitez nager sans vous arrêter sur de grandes distances, assimiler de nouvelles techniques de nage et améliorer vos performances.

## **CONTENU DES SÉANCES**

- Alternance entre exercices avec ou sans matériel ayant pour objectif le perfectionnement des techniques de nage ;
- Travail d'optimisation dans l'exécution des nages ;
- Travail de développement de l'endurance, de la vitesse et de la résistance

## **À SAVOIR**

Âge requis : A partir de 18 ans

Dominante d'activité : Ludique, éducatif et sportif

Niveau requis :

- Être capable de nager 100 mètres sans s'arrêter ;
- Être capable de nager en crawl, en dos crawlé et en brasse ;
- Être capable de réaliser une entrée dans l'eau (saut ou plongeon).

Formule : Abonnement annuel

## ▼ LE + SPORT ACCESS



**MIX 1 MAX :** Tu souhaites progresser dans des disciplines aquatiques variées, et t'amuser dans une atmosphère ludique et conviviale.

### CONTENU DES SÉANCES

- Séquence d'échauffement ;
- Séquence d'apport technique et de perfectionnement des nages ;
- Séquence de découverte et d'essai de disciplines aquatiques diverses.

### À SAVOIR

Âge requis : De 12 à 17 ans

Dominante d'activité : Ludique, éducatif et sportif

Niveau requis :

- Être capable de plonger du bord ;
- Être capable d'aller chercher un objet à 1,50 m de profondeur ;
- Être capable de nager en crawl, en dos et en brasse ;
- Être capable de nager 100 mètres sans s'arrêter.

Formule : Abonnement annuel