

# LES COURS COLLECTIFS ENFANTS

## 2024 - 2025



Les 5/7 ans inclus



### ÉTOILE

Enfants entre 5 et 6 ans  
10 enfants maximum

### J'APPRENDS À AIMER L'EAU !

#### OBJECTIFS

Initier le jeune enfant de manière ludique aux rudiments de la natation. La familiarisation au milieu aquatique et la découverte de nouvelles sensations s'effectue à travers des jeux et des parcours. Cette approche ludique permettra à l'enfant d'appréhender beaucoup plus facilement ce nouvel environnement et d'évoluer en sécurité dans sa pratique.

#### CONDITIONS D'ACCES :

Être âgé de 5 ans révolus à la première séance

#### OBJECTIFS FINAUX (je serai capable de...)

- sauter par les pieds
- M'immerger complètement avec une respiration aquatique
- Attraper un objet sous l'eau à une profondeur de 1m50
- Faire une étoile de mer sans matériel
- Me déplacer avec matériel en sécurité dans le grand bassin
- Me déplacer sans matériel sur 10 m dans le grand bassin

#### HORAIRE :

Mardi 18h00 à 18h45      Vendredi de 17h00 à 17h45  
Mercredi de 17h00 à 17h45      Samedi de 11h15 à 12h00



Les 8 / 11 ans inclus (12 enfants maximum)

### APPRENTISSAGE

#### OBJECTIFS

Se familiariser au milieu aquatique et acquérir suffisamment de compétences pour effectuer une distance de 25 mètres et obtenir le pass-nautique (diplôme permettant d'accéder aux activités nautiques lors des colonies de vacances ou autres). L'enfant consolidera les bases nécessaires à la construction d'un bon nageur (immersion, flottaison, propulsion ventrale et dorsale).

#### CONDITIONS D'ACCES :

Enfants de 8 ans révolus à 11 ans inclus ne sachant pas nager

Possibilité de délivrer le pass-nautique si besoin pour les activités nautiques en colonie de vacances ou autres.

### J'APPRENDS À NAGER !

#### OBJECTIFS FINAUX

(sans matériel de sécurité, je serai capable de...)

- Plonger
- Passer sous un petit obstacle
- Réaliser une flottaison sur le dos pendant 5 secondes
- Faire du sur place pendant 5 secondes
- Nager 25 mètres sur le ventre
- Nager 25 mètres sur le dos

HORAIRE : Jeudi de 18H00 à 18h45



### TETARD

Enfants de 6 et 7 ans  
12 enfants maximum

### J'APPRENDS À ME SAUVER !

#### OBJECTIFS

Acquérir suffisamment de compétences pour se sauver soi-même. L'enfant consolidera les bases nécessaires à la construction d'un bon nageur et s'initiera aux techniques de nage (dos crawlé et crawl). Il sera capable d'obtenir le pass-nautique (diplôme permettant d'accéder aux activités nautiques lors des colonies de vacances ou autres).

#### CONDITIONS D'ACCES :

Enfants de 6 et 7 ans ne sachant pas nager

#### OBJECTIFS FINAUX

(sans matériel de sécurité, je serai capable de...)

- Sauter dans l'eau et chute arrière
- M'immerger complètement pour attraper un objet sous l'eau à 1m80
- Faire une étoile de mer ventrale et dorsale pendant 5 secondes
- Passer sous un petit obstacle
- Me déplacer sur le ventre et sur le dos sur 15 m sans matériel
- Faire du sur place pendant 5 secondes
- Valider le pass nautique avec matériel

#### HORAIRE :

Mercredi de 15h00 à 15h45      Vendredi de 18h00 à 18h45  
Samedi de 10h15 à 11h00

### PERFECTIONNEMENT

### J'AMÉLIORE MA TECHNIQUE DE NAGE

#### OBJECTIFS

Maîtriser le dos crawlé, la brasse, le crawl et s'initier au papillon. Être capable de nager longtemps sans se fatiguer. S'initier au sauvetage aquatique (remorquage d'une victime, connaissance des risques liés au milieu aquatique...)

#### CONDITIONS D'ACCES :

Enfants de 8 ans révolus à 11 ans inclus sachant parcourir une moitié de longueur sur le ventre et une moitié de longueur sur le dos non enchaînées sans matériel de flottaison dans le grand bain.

Possibilité de délivrer le pass-nautique si besoin pour les activités nautiques en colonie de vacances ou autres.

#### OBJECTIFS FINAUX

(sans matériel de sécurité, je serai capable de...)

- Nager 5 minutes sans arrêt
- Maîtriser la brasse, le dos crawlé, le crawl
- Connaître les bases du papillon
- Remorquer une victime sur 10 mètres

HORAIRE : Jeudi de 19h00 à 19h45



### GRENOUILLE

Enfants de 6 et 7 ans  
12 enfants maximum

### J'APPRENDS À NAGER !

#### OBJECTIFS

Effectuer une distance de 25 mètres en toute sécurité dans 2 nages codifiées (dos crawlé et crawl) et obtenir le pass-nautique (diplôme permettant d'accéder aux activités nautiques lors des colonies de vacances ou autres).

#### CONDITIONS D'ACCES :

Enfants de 6 et 7 ans capables de parcourir 10 mètres au grand bain sans matériel de flottaison

#### OBJECTIFS FINAUX

(sans matériel de sécurité, je serai capable de...)

- Plonger dans l'eau
- Passer sous un petit obstacle
- Réaliser une flottaison sur le dos pendant 10 secondes
- Faire du sur place pendant 10 secondes
- Nager 25 mètres en crawl
- Nager 25 mètres en dos crawlé
- Valider le pass nautique sans matériel

#### HORAIRE :

Mercredi de 16h00 à 16h45  
Samedi de 12h15 à 13h00



Vallée Sud  
Grand Paris

VOTRE INTERCOMMUNALITÉ

valleesud.fr



# LES COURS COLLECTIFS ADULTES

## 2024 - 2025

**Les adultes** 18 ans et plus



### AQUAPHOBIE ADULTES 10 personnes maximum

#### POUR QUI ?

Les personnes majeures ressentant une très forte appréhension lors de la baignade et ne sachant pas se laisser flotter.

#### OBJECTIF

Apprivoiser l'élément aquatique, s'y sentir à l'aise pour aller vers le déplacement en position allongée. Il ne s'agit pas d'apprendre les nages codifiées de la natation mais d'accéder à l'aisance aquatique, base nécessaire pour l'apprentissage des nages.

#### LES MOYENS

L'activité est encadrée par un maître-nageur sauveteur diplômé d'Etat et se déroule une grande partie de l'année au petit bain. Du matériel d'apprentissage est mis à disposition des nageurs (planches, palmes, ceintures...).

**HORAIRE :** Tous les lundis de 19h15 à 20h00 et les mardis de 7h45 à 8h30

### APPRENTISSAGE ADULTES 10 personnes maximum

#### POUR QUI ?

Les personnes majeures souhaitant apprendre une ou plusieurs nages codifiées (dos, brasse, crawl) capables de se déplacer au moins 10 mètres dans le grand bassin sans signe de panique.

#### OBJECTIF

Permettre aux apprentis nageurs de se débarrasser des appréhensions restantes afin de se déplacer en parfaite sécurité en grande profondeur. Durant l'année, les nageurs découvriront notamment 3 nages codifiées sur 4 (le dos, la brasse et le crawl).

#### LES MOYENS

L'activité est encadrée par un maître-nageur sauveteur diplômé d'Etat et se déroule au grand bassin. Du matériel d'apprentissage est mis à disposition des nageurs (planches, palmes, ceintures...).

**HORAIRE :** Tous les mardis de 12h15 à 13h00 et les vendredis de 19h00 à 19h45

### PERFECTIONNEMENT ADULTES 21 personnes maximum sur le mardi soir et 7 personnes maximum sur le vendredi midi

#### POUR QUI ?

Les personnes majeures sachant nager 100 mètres sans s'arrêter, souhaitant se perfectionner dans les 4 nages et pratiquer une activité physique modérée à intense. Maîtrise d'au moins 2 nages codifiées exigée.

#### OBJECTIF

Vous permettre d'améliorer votre technique dans les 4 nages codifiées grâce à des exercices variés lors d'entraînements pouvant aller d'un à plusieurs kilomètres selon votre niveau. Vous augmenterez vos qualités physiques et techniques (endurance, vitesse, coordination, souplesse...).

#### LES MOYENS

L'activité est encadrée par un maître-nageur sauveteur diplômé d'Etat. Du matériel d'entraînement est mis à disposition des nageurs (planches, pull-buoy...).

**HORAIRE :** Tous les mardis de 20h00 à 21h00 et les vendredis de 12h15-13h15

