

## Notice explicative 2018/2019

### 1) Ecole de Natation :

Enseignement bi-hebdomadaire préconisé pour les premiers niveaux d'apprentissage.

Groupes concernés : Tritons, Dauphins, Poissons, Requins.

Structuration :

Tétards (4 ans) : 1 séance de 30 minutes hebdomadaires

Tritons (5 ans) : 2 séances de 30 minutes hebdomadaires

Dauphins (6 ans) : 2 séances de 40 minutes hebdomadaires

Poissons (6 ans) : 2 séances de 50 minutes hebdomadaires

Requins (7 et 8 ans) : 2 séances d'une heure hebdomadaires

Organisation selon les bassins et les soirs de pratique :

Inscrits d'Alex Jany (19h à 20h45) :

Mardi ou jeudi soirs : 2<sup>ème</sup> séance obligatoire samedi matin sur Jany.

Inscrits de Léo Lagrange (17h à 19h30 ou 17h à 20h) :

Du jeudi soir, 2<sup>ème</sup> séance **obligatoire** sur le lundi soir à Alex Jany

Du vendredi soir, 2<sup>ème</sup> séance **obligatoire** sur le mercredi soir à Alex Jany

Pas d'apprentissage sur Toulouse-Lautrec, bassin dédié uniquement au pôle compétition.

### 2) Perfectionnement :

Continuité d'une séance hebdomadaire, à raison de 45 à 55 minutes selon les bassins et les soirs de pratique.

Groupes proposés :

Marsouins (9, 10 et 11 ans) : soit années d'âges Avenirs et Jeunes 1<sup>ère</sup> année, enfants hors du circuit compétition désirant une pratique non-assidue ou pas encore motivés à la pratique compétitive.

Cachalots (12, 13 et 14 ans) : soit années d'âges Jeunes 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> années, et Juniors 1<sup>ère</sup> année, enfants hors du circuit compétition désirant une pratique non-assidue ou n'ayant pas les compétences à la pratique compétitive.

Perf Ados (15 à 19 ans) : soit années d'âges Juniors 2<sup>ème</sup> année à Seniors 2<sup>ème</sup> année, bien souvent lycéens continuant à pratiquer afin de préparer l'épreuve du Baccalauréat.

### 3) Loisirs :

Adultes : possibilité de nager une fois sur un temps de famille (en même temps que les enfants inscrits) du lundi au vendredi, par contre, possibilité de nager une seconde, voir une troisième séance hebdomadaire sur des créneaux bien ciblés :

- Les matins sur Léo Lagrange : mardi à vendredi de 06h45 à 08h15
- Les soirs sur Castex : lundi et jeudi de 20h45 à 22h30.

Aquagym : nouveauté : possibilité de 2 séances hebdomadaires : une séance en soirée (Alex Jany et Léo Lagrange), la seconde étant impérativement le samedi après-midi sur Léo Lagrange (15h30-16h30 ou 16h30-17h30).

Adultes Débutants : 4 créneaux de proposer en soirée sur Alex Jany.

Dans un premier temps, accès à une séance hebdomadaire par semaine, d'ici la Toussaint, en fonction du taux d'inscription, proposition peut être faite de rajouter une seconde séance sur les créneaux les moins fréquentés.