

Saison 2019-2020

Natation

Enfants et ados - Apprentissage et loisirs

Activité	Age	Créneaux	Nb Entr/sem
Ecole de natation Française ENF *	5-11 ans	Mercredi 09H00-10H00 ou Mercredi 10H00-11H00 ou Mercredi 11H00-12H00	1
Ecole de natation Française ENF	12-14 ans	Mercredi 12H00-13H00 ou Samedi 09H00-10H00	1
Ados	15-18 ans	Mardi 20H30-22H00	1
Ados	15-18 ans	Jeudi 20H00-21H00 ou Jeudi 21H00-22H00	1

* Niveau requis : Autonomie grand bain, sans support (frites, brassards, planches), retour sans nage codifiée.

Enfants et ados - Compétition

Activité	Age	Créneaux	Nb Entr/sem
Compétition	Avenir	Lundi 17H00-18H30, Mercredi 14H00-15H30, Samedi 10H00-11H30	3
	Jeunes	Lundi, Mardi, Jeudi 17H00-18H30 et Samedi 10H00-11H30	4
	Juniors *	Lundi et Mardi 18H30-20H30, Mercredi 15H30-17H30, Jeudi 18H00-20H00, Vendredi 17H00-19H30, Samedi 10H00-12H30	4 à 6
	Groupe départemental	Lundi 20H30-22H00 et Vendredi 19H30-20H30	2

* Séances PPG: Préparation physique générale : 2 séances de 45 minutes par semaine à définir.

Adultes

Activité	Créneaux	Nb Entr/sem
Adultes Sportifs	Lundi 20H30-22H00 et Jeudi 21H00-22H00	2
Palme-tubas	Mardi 20H30-22H00	1
Eau libre	Mardi 20H30-22H00	1
Adultes Loisirs <u>2 entrainements / semaine</u>	Mardi 12H15-13H15 et jeudi 12H00-13H00 ou Mardi 12H15-13H15 et jeudi 13H00-14H00 ou Mardi 12H15-13H15 et jeudi 20H00-21H00	2
Adultes Loisirs <u>1 entrainement / semaine</u>	Mardi 12H15-13H15 ou Jeudi 12H00-13H00 ou 13H00-14H00 ou Jeudi 20H00-21H00 ou 21H00-22H00	1

Saison 2019-2020

Apnée

Adultes et ados

Activité	Créneaux
Préparation physique générale (PPG) au Stade du Vieux Moulin (Abdominaux, lombaires, gainage, bras et jambes)	Lundi 19H00-20H00
Palmes, tuba: natation encadrée	Mardi 20H30-22H00 (*1)
Entraînements Piscine théorique et pratique	Mercredi 20H00-22H00

Activités et animations proposées

Activités	Conditions d'accès	Descriptif
Entraînement Apnée	12 ans minimum, savoir nager.	Nage avec palmes, travail condition physique, entraînement technique, cours théoriques
Sorties mer (*1)	12 ans minimum, savoir nager	Toutes les sorties sont encadrées par les moniteurs du NCR
PPG	12 ans minimum	Préparation Physique Généralisée
Natation (1*)	12 ans minimum, accès selon planning et disponibilités.	Nage encadrée par les moniteurs du NCR
Sorties Fosses (*1)	12 ans minimum, savoir nager.	Exercices correspondant au niveau adhérent

(*1) Participation en sus de la cotisation Club

Formation et passage de niveaux

Passage de niveaux	Déroulement		
Apnéiste (piscine)	Statique: 2 min	Dynamique: 50m	
Apnéiste en eau libre	Statique: 1,30 min	Dynamique : 25m	Profondeur: 10m
Apnéiste confirmé (piscine)	Statique: 3 min	Dynamique: 75m	
Apnéiste confirmé en eau libre	Statique: 2,30 min	Dynamique : 50m	Profondeur: 15m
Apnéiste expert en eau libre	Statique: 3 min	Dynamique : 75m	Profondeur: 25m