

Enfants et ados - Apprentissage et loisirs

Activité	Age	Créneaux	Lieu	Nb Entr/sem
Ecole de natation Française ENF 1 et 2 *	5-11 ans	Mercredi 11H30-12H30 ou 12H30-13H30 Mercredi 16H00-17H00 ou 17H00-18H00 Samedi 10H00-11H00 ou 11H00-12H00	Les Molières Les Essarts le Roi L'Iliade – Auneau L'Iliade - Auneau	1
Ados	12-14 ans	Samedi 11H00-12H00	L'Iliade – Auneau	1

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

Enfants et ados - Compétition

Activité	Age	Créneaux	Lieu	Nb Entr/sem
Compétition	Avenir	Mercredi 14H00-16H00 Samedi 9H00-10H30	L'Iliade – Auneau L'Iliade – Auneau	2
	Jeunes	Mercredi 14H00-16H00 Samedi 9H00-10H30	L'Iliade – Auneau L'Iliade – Auneau	2
	Juniors **	Lundi 20H00-21H30 Mardi et Jeudi 18H15-20H15 Mercredi 18H00-20H00 Vendredi 18H30-20H30	L'Iliade – Auneau L'Iliade – Auneau L'Iliade – Auneau Les Molières Les Essarts le Roi	4 à 6

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

Adultes

Activité	Créneaux	Lieu	Nb Entr/sem
Natation Sportive / Masters	Jeudi 20H15-21H30	L'Iliade – Auneau	1



Saison 2020-2021

APNEE - **Période1** de Septembre 2020 à décembre 2020

Adultes et ados

Activité	Créneaux	Lieu
Préparation physique générale (PPG - Abdominaux, lombaires, gainage, bras et jambes)	Lundi 19H00-20H00	Stade du Vieux Moulin
Entraînements Piscine théorique et pratique	Mercredi 20H00-21H30	L'Illiade – Auneau

Activités et animations proposées

Activités	Conditions d'accès	Descriptif
Entraînement Apnée	14 ans minimum, savoir nager.	Nage avec palmes, travail condition physique, entraînement technique, cours théoriques
Sorties mer (*1)	14 ans minimum, savoir nager	Toutes les sorties sont encadrées par les moniteurs du NCR
PPG	14 ans minimum	Préparation Physique Généralisée
Sorties Fosses (*1)	14 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

Enfants et ados - Apprentissage et loisirs

Activité	Age	Créneaux	Lieu	Nb Entr/sem
Ecole de natation Française ENF 1	5-11 ans	Lundi ou mardi ou jeudi 17H15-18H15 Mercredi 10H00-11H00 ou 11H00-12H00 ou 14H00-15H00 Samedi 10H00-11H00 ou 11H00-12H00	Piscine des Fontaines – Rambouillet	1
Ecole de natation Française ENF 2	5-11 ans	Lundi ou mardi ou jeudi ou vendredi 17H15-18H15 Mercredi 10H00-11H00 ou 14H00-15H00 ou 16H00-17H00 Samedi 10H00-11H00 ou 11H00-12H00	Piscine des Fontaines – Rambouillet	1
Ecole de natation Française ENF 3	5-11 ans	Mercredi 11H00-12H00 ou 16H00-17H00 Vendredi 17H15-18H15	Piscine des Fontaines – Rambouillet	1
Ados	12-18 ans	Lundi 18H30-19H30 Mardi 18H30-19H30 ou 19H30-20H30 Mercredi 15H00-16H00	Piscine des Fontaines – Rambouillet	1

Enfants et ados - Compétition

Activité	Age	Créneaux	Lieu	Nb Entr/sem
Pôle Compétition	Avenirs	Lundi 17H15-18H30 Mardi ou jeudi 17H15-18H30 Mercredi 14H00-15H30 Samedi 9H30-12H00	Piscine des Fontaines – Rambouillet	2 mini (et + à voir avec l'entraîneur)
	Jeunes	Mardi ou jeudi 17H15-18H30 Mercredi 14H00-15H30 Samedi 9H30-12H00	Piscine des Fontaines – Rambouillet	3 mini (et + à voir avec l'entraîneur)
	Juniors *	Lundi, mardi, jeudi 18H30-20H30 Mercredi 15H30-17H30 Vendredi 18H15-20H15 Samedi 9H30-12H00	Piscine des Fontaines – Rambouillet	4 à 6

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

Adultes

Activité	Créneaux	Lieu	Nb Entr/sem
Natation Sportive / Masters	Lundi 20H30-21H30 Mardi ou jeudi 12H15-13H15 Mercredi 12H00-13H00 Vendredi 12H15-13H15 ou 20H15-21H30	Piscine des Fontaines – Rambouillet	1 ou 2
Adultes Loisirs	Lundi 20H30-21H30 Mardi 12H15-13H15 ou 19H00-20H30 Mercredi 12H00-13H00 ou 20H00-21H30 Jeudi 12H15-13H15 Vendredi 12H15-13H15	Piscine des Fontaines – Rambouillet	1 ou 2



Saison 2020-2021

APNEE – Période 2 de janvier 2021 à juin 2021

Adultes et ados

Activité	Créneaux	Lieu
Préparation physique générale (PPG - Abdominaux, lombaires, gainage, bras et jambes)	Lundi 19H00-20H00	Stade du Vieux Moulin
Entraînements Piscine théorique et pratique	Mercredi 20H00-21H30 Jeudi 19H00-20H30	Piscine des Fontaines – Rambouillet

Activités et animations proposées

Activités	Conditions d'accès	Descriptif
Entraînement Apnée	14 ans minimum, savoir nager.	Nage avec palmes, travail condition physique, entraînement technique, cours théoriques
Sorties mer (*1)	14 ans minimum, savoir nager	Toutes les sorties sont encadrées par les moniteurs du NCR
PPG	14 ans minimum	Préparation Physique Généralisée
Sorties Fosses (*1)	14 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