



OFFRE SPORTIVE 2018-2019

NATATION

Offre sportive sous réserve de l'attribution des créneaux par la Ville de Paris

FILIERE APPRENTISSAGE

LES GROUPES

nom	Nb séances / sem.	durée séances	Critères d'entrée	Code auto-évaluation	age mini / age maxi	cotisation
<i>École de l'Eau 1</i>	1	30'	Je ne sais pas nager mais je suis capable de me déplacer accroché au mur en grande profondeur et de passer sous un obstacle en engageant ma tête sous l'eau	B	4 ans / 6 ans	250 €
<i>École de l'Eau 2</i>	1	30'	Je ne sais pas traverser au milieu du bassin car je ne suis pas sûr d'arriver au bout sereinement. Mais je peux sauter dans l'eau là où je n'ai pas pieds, remonter à la surface et nager au moins 5 mètres avant de me raccrocher au bord	C	5 ans / 7 ans	250 €
<i>École de Natation 1</i>	2	45' à 1h	Je suis capable de sauter dans l'eau, de passer sous une ligne sans la toucher et de faire 25m sans m'arrêter en grande profondeur en faisant au moins 10m sur le ventre et 10m sur le dos	D	6 ans / 8 ans	360 €
<i>École de Natation 2</i>	2	1 heure	Je possède le sauv'nage OU Je suis capable d'enchaîner les actions suivantes : ■ Saut pour atteindre une profondeur > 1,60m sans mouvement ■ Flottaison immobile sur le ventre et sur le dos > 10 secondes ■ 25 m ventrale + 25 m dorsal ■ Recherche d'objet à une profondeur > 1,60m	E	7 ans / 9 ans	360 €
<i>École de Natation 3</i>	2	1 heure	Je possède les passeports de l'eau plongeon, natation artistique et natation course OU Je suis capable : ■ De plonger puis glisser sans mouvement sur plus de 5m ■ De faire une roulade avant hors de l'eau et dans l'eau ■ De faire un dauphin arrière après une impulsion au mur ■ De nager 25m crawl en respirant tous les 3 mouvements latéralement - De nager 25 dos crawlé avec une technique fluide	F	8 ans / 10 ans	360 €

LES ENTRAINEMENTS

PAR PISCINE	Vallerey 75020	Nakache 75020	Rouvet 75019	Valeyre 75009	Drigny 75009
<i>École de l'Eau 1</i>	Me : 17h00-17h30 Ve : 17h30-18h00 Sa : 09h00-09h30	Lu : 17h00-17h30 Lu : 17h30-18h00	Ma : 17h00-17h30 Je : 17h00-17h30		
<i>École de l'Eau 2</i>	Me : 17h30-18h00 Me : 18h00-18h30 Ve : 18h00-18h30 Ve : 18h30-19h00 Sa : 09h30-10h00	Lu : 18h00-18h30 Lu : 18h30-19h00	Ma : 17h30-18h00 Je : 17h00-17h30		
<i>École de Natation 1</i>	lu : 17h00-18h00 me : 17h00-17h45 ve : 17h30-18h15 sa : 09h00-10h00			lu : 17h00-18h00 je : 17h00-18h00	
<i>École de Natation 2</i>	lu : 17h00-18h00 ma : 17h15-18h00 me : 17h45-18h30 ve : 17h30-18h15				lu : 17h00-18h00 je : 17h00-18h00
<i>École de Natation 3</i>	lu : 17h00-18h00 ma : 17h15-18h15 me : 16h00-17h00 ve : 17h30-18h30				lu : 17h00-18h00 je : 17h00-18h00

FILIERE COMPETITION

LES GROUPES

nom	Nb séances / sem.	durée séances	Critères / Finalité	age mini / age maxi	cotisation
<i>Avenirs</i>	3 à 4 fois	1h à 1h30 (4,5 h/sem)	sur sélection par les entraîneur circuit de compétitions Avenir	9 ans / 11 ans	350 €
<i>Jeunes</i>	4 à 5 fois + salle	2h00	sur sélection par les entraîneurs Natathlon Départemental à interrégional	11 ans / 14 ans	360 €
<i>Juniors / Seniors</i>	5 fois + [préparation physique]	2h00	sur sélection par les entraîneurs Compétitions Départementales et Régionales	14 ans et +	369 €
<i>ELITE</i>	9 fois + [préparation physique]	2h00	sur sélection par les entraîneurs Jeunes Nationaux – Juniors/Seniors interrégionaux et Nationaux	13 ans et +	400 €
<i>Maîtres</i>	4 + [préparation physique]	1h30	200m 4 nages et 800 m crawl participation obligatoire aux compétitions par Équipe	18 et +	400 €

LES ENTRAINEMENTS

PAR PISCINE	Vallerey 75020	Nakache 75020	Rouvet 75019	Valeyre 75009	Drigny 75009
<i>Avenirs</i>	Lu : 18h00-19h30 Me : 18h30-20h00 Ve : 18h30-20h00			Lu : 17h00-18h00 Je : 19h00-20h00 Ve : 18h00-19h30	Ma : 18h00-19h00
<i>Jeunes</i>	Lu : 18h00-20h00 Ma : 18h15-20h00 Me : [rassemblement] Je : 18h15-20h00 Ve : 18h15-20h00 Sa : 9h45-11h15 [préparation physique]			Me : 18h30-20h30 [rassemblement]	Lu : 18h00-20h00 Ma : 18h00-20h00 Je : 18h00-19h30 Ve : 18h15-20h15 Sa : 9h45-11h15 (vallerey) [préparation physique]
<i>Juniors / Seniors</i>		Lu : 18h00-20h00 Ma : 18h00-20h00 Me : 17h00-18h30 [préparation physique] Me : 18h30-20h15 Je : 18h15-20h00 [Rouvet] Ve : 18h15-19h15 [préparation physique] Sa : 10h00-12h00		Je : 18h00-20h00	Lu : 18h00-20h00 Ma : 18h00-20h00 Me : 17h00-20h15 [rassemblement Vallerey] Ve : 17h30-18h15 [Vallerey] [préparation physique] Ve : 18h15-20h00 [Vallerey] Sa : 10h00-12h00 [Vallerey]
<i>ELITE / CHASE</i>		Lu : 18h00-20h00 Ma : 18h15-20h00 [nakache] Me : 9h00-10h30 Me : 18h30-20h00 [préparation physique] Je : 08h30-10h00 [Rouvet] Je : 18h15-20h00 [Rouvet] Ve : 09h00-11h00 Ve : 17h30-18h15 [préparation physique] Ve : 18h15-20h00 Sa : 10h00-12h00			
<i>Maîtres</i>	Lu : 20h00-21h30 Ma : 20h00-21h30 Je : 20h00-21h30 Ve : 19h15-20h00 [préparation physique] Ve : 20h00-21h30			Je : 20h00-21h45 Ve : 20h00-21h45	Lu : 20h00-22h00

FILIERE FORME

LES GROUPES

nom	Nb séances / sem.	durée séances	Critères d'entrée / Finalité	Code auto-évaluation	age mini / age maxi	cotisation
Nat'Académie 1	1	1h00	Je peux sauter dans l'eau et nager 25m mais je ne maîtrise pas le crawl en respirant latéralement sans m'essouffler. <i>maîtriser les bases des différentes nages</i>	I	8 ans /12 ans	300 €
Nat'Académie 2 11-13 ans	2	1h00	Je peux nager 100m crawl en respirant latéralement sans m'essouffler. Je maîtrise également 2 autres nages de manière fluide <i>passerelle possible vers la compétition</i>	J	11 ans /13 ans	369 €
Nat'Académie 2 14-17 ans	2	1h00	Je peux nager 100m crawl en respirant latéralement sans m'essouffler. Je maîtrise également 2 autres nages de manière fluide <i>passerelle possible vers la compétition</i>	J	14 ans /17 ans	369 €
Nat'Académie 3 12/14 ans	2 à 3	1h00	Je suis capable de nager 400m crawl sans m'arrêter et 100m 4 nages <i>possibilité de participer à des compétitions</i>	K	12 ans /14 ans	369 €
Nat'Académie 3 15/17 ans	3	1h00	Je suis capable de nager 400m crawl sans m'arrêter et 100m 4 nages <i>possibilité de participer à des compétitions préparation à l'épreuve Natation du Bac</i>	K	15 ans /17 ans	369 €
Bien Être Savoir Nager	1	1h00	Je peux sauter dans l'eau et nager 25m mais je ne maîtrise pas le crawl en respirant latéralement sans m'essouffler. <i>maîtriser les bases des différentes nages</i>	I	+ 18 ans	350 €
Bien Être Entretien	2	1h00 à 1h30	Je peux nager 100m crawl en respirant latéralement sans m'essouffler. Je maîtrise également 2 autres nages de manière fluide. <i>se perfectionner dans les 4 nages</i>	J	+ 18 ans	390 €
Adultes Excellence	3	1h30	Je suis capable de nager 400m crawl sans m'arrêter et 100m 4 nages <i>nager avec intensité et viser l'excellence technique passerelle possible vers la compétition</i>	K	+ 18 ans	390 €

LES ENTRAINEMENTS

PAR PISCINE	Vallerey 75020	Nakache 75020	Rouvet 75019	Valeyre 75009	Drigny 75009
Nat'Académie 1	lu : 17h00-18h00 me : 15h00-16h00 ve : 17h30-18h15	lu : 17h00-18h00	ma : 18h00-19h00 je : 17h00-18h00		
Nat'Académie 2 11-13 ans	lu : 18h45-20h00 me : 15h00-16h30 me : 15h00-16h30 ve : 18h15-19h45		lu : 17h00-18h00 ma : 17h00-18h00 je : 18h00-19h00 <i>spécificité Rouvet : 3 fois / sem</i>	lu : 18h00-19h00 je : 18h00-19h00	lu : 18h00-19h00 je : 17h00-18h00
Nat'Académie 2 14-17 ans	me : 14h00-15h00 je : 17h15-18h15	me : 14h00-15h00 (Vallerey) Ve : 19h30-20h30	lu : 17h00-18h00 ma : 17h00-18h00 lu : 17h00-18h00 je : 18h00-19h00	Ve : 18h00-19h00	je : 18h00-19h00
Nat'Académie 3 12/14 ans	lu : 18h00-19h00 (nakache) Ve : 18h00-19h30 (nakache) me : 18h30-20h00 (vallerey)		Lu : 18h00-19h00 ma : 18h00-19h00 je : 19h00-20h00	lu : 18h00-19h00	ve : 18h15-19h15
Nat'Académie 3 15/17 ans	lu : 19h00-20h00 (nakache) me : 16h30-18h00 (vallerey) Ve : 18h00-19h30 (nakache)		Lu : 18h00-19h00 ma : 18h00-19h00 je : 19h00-20h00	lu : 19h00-20h15 Je : 19h00-20h00 Ve : 19h00-20h00 Je : 19h00-20h00	lu : 19h00-20h00 Je : 19h00-20h00 Ma : 19h00-20h00
Bien Être Savoir Nager	Lu : 20h30-21h30 Me : 20h15-21h30 Ve : 19h00-20h00	Ma : 20h00-21h00			
Bien Être Entretien	Lu : 19h30-20h30 Me : 20h15-21h30	Ma : 20h00-21h00 Ve : 19h30-20h30		Ve : 19h30-21h00	Lu : 20h00-21h30 Je : 20h00-21h00
Adultes Excellence	Lu : 20h00-21h30 Me : 20h15-21h30 Ve : 20h00-21h30				Lu : 20h00-22h00 Je : 20h00-21h30 Ve : 20h15-21h45