



# 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
<b>École de l'Eau 1</b>	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 €
<b>École de l'Eau 2</b>	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 €
<b>École de Natation 1</b>	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 €
<b>École de Natation 2</b>	2	1 heure	<b>Je possède le sauv'nage</b> <b>ou</b> <b>Je suis capable d'enchaîner les actions suivantes :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Saut pour atteindre une profondeur &gt; 1,60m sans mouvement</li><li>■ Flottaison immobile sur le ventre et sur le dos &gt; 10 secondes<ul style="list-style-type: none"><li>■ 25 m ventrale + 25 m dorsal</li></ul></li><li>■ Recherche d'objet à une profondeur &gt; 1,60m</li></ul>	E	7 ans / 9 ans	360 €
<b>École de Natation 3</b>	2	1 heure	<b>Je possède les passeports de l'eau plongeon, natation artistique et natation course</b> <b>ou</b> <b>Je suis capable :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>■ De plonger puis glisser sans mouvement sur plus de 5m</li><li>■ De faire une roulade avant hors de l'eau et dans l'eau</li><li>■ De faire un dauphin arrière après une impulsion au mur</li><li>■ De nager 25m crawl en respirant tous les 3 mouvements latéralement - De nager 25 dos crawlé avec une technique fluide</li></ul>	F	8 ans / 10 ans	360 €

## LES ENTRAINEMENTS

PAR PISCINE	Vallerey 75020	Nakache 75020	Rouvet 75019	Valeyre 75009	Drigny 75009
<b>École de l'Eau 1</b>	Me : 17h00-17h30 Sa : 09h00-09h30	Lu : 17h00-17h30 Lu : 17h30-18h00	Ma : 17h00-17h30 Je : 17h00-17h30		
<b>École de l'Eau 2</b>	Me : 17h30-18h00 Me : 18h00-18h30 Sa : 09h30-10h00	Lu : 18h00-18h30 Lu : 18h30-19h00	Ma : 17h30-18h00 Je : 17h00-17h30		
<b>École de Natation 1</b>	Lu : 17h00-18h00 me : 17h00-17h45 ve : 17h30-18h15 sa : 10h00-11h00			lu : 17h00-18h00 je : 17h00-18h00	
<b>École de Natation 2</b>	lu : 17h00-18h00 ma : 17h15-18h00 me : 17h45-18h30 ve : 17h30-18h15				lu : 17h00-18h00 je : 17h00-18h00
<b>École de Natation 3</b>	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
<b>Avenirs</b>	3 à 4 fois	1h à 1h30 (4,5 h/sem)	<i>sur sélection par les entraîneur circuit de compétitions Avenir</i>	9 ans / 11 ans	350 €
<b>Jeunes</b>	4 à 5 fois + salle	2h00	<i>sur sélection par les entraîneurs Natathlon Départemental à interrégional</i>	11 ans / 14 ans	360 €
<b>Juniors / Seniors</b>	5 fois + [préparation physique]	2h00	<i>sur sélection par les entraîneurs Compétitions Départementales et Régionales</i>	14 ans et +	369 €
<b>ELITE</b>	9 fois + [préparation physique]	2h00	<i>sur sélection par les entraîneurs Jeunes Nationaux – Juniors/Seniors interrégionaux et Nationaux</i>	13 ans et +	400 €
<b>Maîtres</b>	4 + [préparation physique]	1h30	200m 4 nages et 800 m crawl <i>participation obligatoire aux compétitions par Équipe</i>	18 et +	400 €

## LES ENTRAINEMENTS

PAR PISCINE	Vallerey 75020	Nakache 75020	Rouvet 75019	Valeyre 75009	Drigny 75009
<b>Avenir</b>	Lu : 18h00-19h30 Me : 18h30-20h00 Ve : 18h30-20h00			Lu : 17h00-18h00 Je : 19h00-20h00 Ve : 18h00-19h30	Ma : 18h00-19h00
<b>Jeunes</b>	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]
<b>Juniors / Seniors</b>		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]
<b>ELITE / CHASE</b>		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			
<b>Maîtres</b>	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
<b>Nat'Académie 1</b>	1	1h00	Je peux sauter dans l'eau et nager 25m mais je ne maîtrise pas le crawl en respirant latéralement sans m'essouffler. <b>maîtriser les bases des différentes nages</b>	I	8 ans /12 ans	300 €
<b>Nat'Académie 2 11-13 ans</b>	2	1h00	Je peux nager 100m crawl en respirant latéralement sans m'essouffler. Je maîtrise également 2 autres nages de manière fluide <b>passerelle possible vers la compétition</b>	J	11 ans /13 ans	369 €
<b>Nat'Académie 2 14-17 ans</b>	2	1h00	Je peux nager 100m crawl en respirant latéralement sans m'essouffler. Je maîtrise également 2 autres nages de manière fluide <b>passerelle possible vers la compétition</b>	J	14 ans /17 ans	369 €
<b>Nat'Académie 3 12/14 ans</b>	2 à 3	1h00	Je suis capable de nager 400m crawl sans m'arrêter et 100m 4 nages <b>possibilité de participer à des compétitions</b>	K	12 ans /14 ans	369 €
<b>Nat'Académie 3 15/17 ans</b>	3	1h00	Je suis capable de nager 400m crawl sans m'arrêter et 100m 4 nages <b>possibilité de participer à des compétitions préparation à l'épreuve Natation du Bac</b>	K	15 ans /17 ans	369 €
<b>Bien Être Savoir Nager</b>	1	1h00	Je peux sauter dans l'eau et nager 25m mais je ne maîtrise pas le crawl en respirant latéralement sans m'essouffler. <b>maîtriser les bases des différentes nages</b>	I	+ 18 ans	350 €
<b>Bien Être Entretien</b>	2	1h00 à 1h30	Je peux nager 100m crawl en respirant latéralement sans m'essouffler. Je maîtrise également 2 autres nages de manière fluide. <b>se perfectionner dans les 4 nages</b>	J	+ 18 ans	390 €

<b>Adultes Excellence</b>	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
<b>Nat'Académie 1</b>	lu : 17h00-18h00 me : 15h00-16h00 ve : 17h30-18h15	lu : 17h00-18h00	ma : 18h00-19h00 je : 17h00-18h00		
<b>Nat'Académie 2 11-13 ans</b>	lu : 19h00-20h00 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
<b>Nat'Académie 2 14-17 ans</b>	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
<b>Nat'Académie 3 12/14 ans</b>		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
<b>Nat'Académie 3 15/17 ans</b>		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
<b>Bien Être Savoir Nager</b>	Lu : 20h30-21h30 Me : 20h15-21h30	Ma : 20h00-21h00			
<b>Bien Être Entretien</b>	Lu : 19h30-20h30 Me : 20h15-21h30	Ma : 20h00-21h00 Ve : 19h30-20h30		Ve : 19h30-21h00	Lu : 20h00-21h30 Je : 20h00-21h00
<b>Adultes Excellence</b>	Lu : 20h00-21h30 Me : 20h15-21h30 Ve : 20h00-21h30				Lu : 20h00-22h00 Je : 20h00-21h30 Ve : 20h15-21h45