



OFFRE SPORTIVE 2019-2020

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	Naissance	cotisation
École de l'Eau 1	1	30 ' à 45'	Je rentre par l'échelle où je n'ai pas pieds, me déplace accroché au mur et ressort à l'autre échelle	A	1 sept 2013 / 1 sept 2016	250 €
École de l'Eau 2	1	30 ' à 45'	Je saute dans l'eau, me déplace 5 mètres puis me raccroche au bord	B	1 sept 2012 / 1 janv 2015	250 €
École de Natation 1	2	45 ' à 1h	- Départ à genoux, je rentre dans l'eau tête en avant - Je nage 25m sur le dos en battements les bras le long des cuisses - Je nage 25m en battements ventral avec une planche tenue dans les doigts, en expirant dans l'eau au moins 5 secondes entre chaque inspiration	C	2012 / 2014	360 €
École de Natation 2	2	45 ' à 1h	- Je nage 50m en crawl en respirant latéralement tous les 3 mouvements avec des mouvements amples et lents, les bras tendus - Je nage 50m en dos crawlé avec des mouvements amples et lents, les bras tendus - Je plonge et me laisse glisser sur une distance supérieure ou égale à 6 fois ma taille	D	2011 / 2013	360 €
École de Natation 3	2	45 ' à 1h	- Je nage 100m crawl en respirant tous les 5 mouvements avec une grande amplitude, des retours de bras relâchés et une propulsion efficace - Je nage 100m dos crawlé avec un corps horizontal, une tête fixée, un roulis des épaules et une propulsion efficace - Je nage 100m brasse avec une technique réglementaire - Je maîtrise la posture ondulante	E	2010 / 2012	360 €

LES ENTRAINEMENTS

PAR PISCINE	Vallerey 75020	Nakache 75020	Rouvet 75019	Valeyre 75009	Drigny 75009
École de l'Eau 1	Me : 17h00 – 17h30	Lu : 17h00 – 17h30 Lu : 17h30 – 18h00	Ma : 17h15 – 18h00		
École de l'Eau 2	Me : 17h30 – 18h00 Me : 18h00 – 18h30	Lu : 18h00 – 18h30 Lu : 18h30 – 19h00	Je : 17h15 – 18h00		
École de Natation 1	Lu : 17h15 – 18h00 Ma : 17h15 – 18h00 me : 17h00 – 17h45 ve : 17h30 – 18h15			Ma : 17h00 – 18h00 Je : 17h00 – 18h00 Ve : 18h00 – 19h00	
École de Natation 2	lu : 17h15 – 18h00 ma : 17h15 – 18h00 me : 17h45 – 18h30 ve : 17h30 – 18h15			Lu : 17h00 – 18h00 Je : 18h00 – 19h00	
École de Natation 3	me : 16h00 – 17h00 ve : 17h30 – 18h30			Lu : 17h00 – 18h00 Je : 17h00 – 18h00	

FILIERE COMPETITION

LES GROUPES

nom	Nb séances / sem.	durée séances	Critères d'entrée	Code auto-évaluation	age mini / age maxi	cotisation
Avenirs	3 fois	1h00 à 2h00	- Nager 100m 4 nages avec une technique réglementaire en moins de 2'30. - Nager 400m en crawl en respirant tous les 3 mouvements en moins de 8'30. - Maîtriser le plongeon avec une coulée en ondulations. - Maîtriser le virage culbute avec une coulée en ondulations dorsale. - S'engager à participer aux compétitions et au(x) stage(s)	F	2009 / 2011	350 €
Jeunes	4 à 5 fois	1h30 à 2h00	- Nager le 400m crawl en moins de 6 minutes et 30 secondes - Nager le 100m 4N réglementairement en moins de 1 minute et 40 secondes - Participer à toutes les compétitions et au(x) stage(s)	G	2006 / 2009	360 €
Compétition 2	3 fois	1h30 à 2h00	- Nager 100m 4 nages avec une technique réglementaire en moins de 1'30. - Nager 400m en crawl sans m'arrêter en moins de 6'00 - Maîtriser le plongeon avec une coulée en ondulations - Maîtriser le virage culbute avec une coulée en ondulations dorsale.	F	2000 / 2005	369 €
Juniors / Seniors	6 fois + [préparation physique]	1h30 à 2h00	- Nager le 400m crawl en moins de 5 minutes et 20 secondes - Nager le 100m 4N réglementairement en moins de 1 minute et 20 secondes - Être qualifiable sur les championnats régionaux - Participer à toutes les compétitions et au(x) stage(s)	H	2006 et avant	369 €
Maîtres	5 + [préparation physique]	1h30	- Nager 100m 4 nages avec une technique réglementaire en moins de 1'30. - Nager 400m en crawl en respirant tous les 3 mouvements en moins de 6'00. - Maîtriser le plongeon avec une coulée en ondulations. - Maîtriser le virage culbute avec une coulée en ondulations dorsales. - S'engager à participer aux compétitions	F-G-H	2002 et avant	410 €

LES ENTRAINEMENTS

PAR PISCINE	Vallerey 75020	Nakache 75020	Rouvet 75019	Valeyre 75009	Drigny 75009
Avenirs	Lu : 18h00 – 20h00 Me : 18h30 – 20h00 Ve : 18h30 – 20h00			Lu : 18h00 – 19h00 Me : 18h00 – 19h30 Ve : 18h00 – 19h30	
Jeunes	Lu : 18h00 – 20h00 Ma : 18h00 – 20h00 Je : 18h15 – 20h00 Sa : 09h00 – 11h00			Ma : 17h00 – 19h00 Me : 18h00 – 19h30 Je : 18h00 – 20h00 Ve : 18h00 – 20h00	
Compétition 2				Lu : 18h00 – 20h00 Me : 18h00 – 19h30 Ve : 18h00 – 19h30	
Juniors / Seniors	Lu : 18h00 – 20h00 Ma : 18h00 – 20h00 Me : 17h00 – 18h30 [préparation physique] Me : 18h30 – 20h15 Ve : 18:15 – 20h00 Sa : 09h00 – 11h00 Sa : 11h00 – 12h00 [préparation physique]		Je : 18h15 – 20h00 [Rouvet]	Lu : 18h00 – 20h00 Je : 18h00 – 20h00	
Maîtres	Lu : 20h00 – 21h30 Ma : 20h00 – 21h30 Je : 20h00 – 21h30 Ve : 19h15 – 20h00 [préparation physique] Ve : 20h00 – 21h30			Me : 19h30-20h30	

Rassemblement 9è et 20è

FILIERE FORME

LES GROUPES

nom	Nb séances / sem.	durée séances	Critères d'entrée	Code auto-évaluation	age mini / age maxi	cotisation
Nat'Académie 1	1	45' à 1h00	- Départ à genoux, je rentre dans l'eau tête en avant - Je nage 25m sur le dos en battements les bras le long des cuisses - Je nage 25m en battements ventral avec une planche tenue dans les doigts, en expirant dans l'eau au moins 5 secondes entre chaque inspiration	C	2008 / 2011	300 €
Nat'Académie 2 10-13 ans	2	1h00 à 1h30	- Je nage 50m en crawl en respirant latéralement tous les 3 mouvements avec des mouvements amples et lents, les bras tendus - Je nage 50m en dos crawlé avec des mouvements amples et lents, les bras tendus	D	2007 / 2010	369 €
Nat'Académie 2 14-17 ans	2	1h00 à 1h30	- Je plonge et me laisse glisser sur une distance supérieure ou égale à 6 fois ma taille		2003 / 2006	369 €
Nat'Académie 3 11-14 ans	2	1h00 à 1h30	- Je nage 50m en crawl en respirant latéralement tous les 3 mouvements avec des mouvements amples et lents, les bras tendus - Je nage 50m en dos crawlé avec des mouvements amples et lents, les bras tendus	E	2007 / 2009	369 €
Nat'Académie 3 14-17 ans	2	1h00 à 1h30	- Je plonge et me laisse glisser sur une distance supérieure ou égale à 6 fois ma taille		2003 / 2006	369 €
Bien Être Savoir Nager	1	1h00	- Départ à genoux, je rentre dans l'eau tête en avant - Je nage 25m sur le dos en battements les bras le long des cuisses - Je nage 25m en battements ventral avec une planche tenue dans les doigts, en expirant dans l'eau au moins 5 secondes entre chaque inspiration	C	2002 et avant	350 €
Bien Être Entretien	2	1h00 à 1h30	- Je nage 50m en crawl en respirant latéralement tous les 3 mouvements avec des mouvements amples et lents, les bras tendus - Je nage 50m en dos crawlé avec des mouvements amples et lents, les bras tendus - Je plonge et me laisse glisser sur une distance supérieure ou égale à 6 fois ma taille	D	2002 et avant	390 €
Adultes Excellence	3	1h30	- Je nage 50m en crawl en respirant latéralement tous les 3 mouvements avec des mouvements amples et lents, les bras tendus - Je nage 50m en dos crawlé avec des mouvements amples et lents, les bras tendus - Je plonge et me laisse glisser sur une distance supérieure ou égale à 6 fois ma taille	E	2002 et avant	400 €

FILIERE FORME

LES ENTRAINEMENTS Enfants et Ados

PAR PISCINE	Vallerey 75020	Nakache 75020	Rouvet 75019	Valeyre 75009	Drigny 75009
Nat'Académie 1	Lu : 17h15 – 18h00 Me : 16h00 – 17h00 Ve : 17h30 – 18h15	Lu : 17h15 – 18h00 Ma : 18h30 – 19h15 Ma : 19h15 – 20h00	Ma : 18h00 – 19h00 Je : 17h15 – 18h00		
Nat'Académie 2 10-13 ans	Lu : 19h00 – 20h00 Me : 14h00 – 15h00 Me : 14h00 – 15h00 Ve : 18h15 – 19h45		Lu : 17h15– 18h00 Ma : 17h15 – 18h00 Je : 18h00 – 19h00	Je : 19h00 – 20h00 Ve : 19h30 – 20h30	
Nat'Académie 2 14-17 ans	Me : 15h00 – 16h00 Je : 17h15 – 18h15	Me : 15h00 – 16h00 (Vallerey) Ve : 19h30 – 20h30	Lu : 17h15– 18h00 Ma : 17h15 – 18h00 Je : 18h00 – 19h00	Je : 19h00 – 20h00 Ve : 19h30 – 20h30	
Nat'Académie 3 11-13 ans	Lu : 18h00 – 19h00 (nakache) Me : 17h00 – 18h00 (vallerey) Ve : 18h00 – 19h30 (nakache)		Lu : 18h00 – 19h00 Ma : 18h00 – 19h00 Je : 19h00 – 20h00	Lu : 18h00 – 19h00 Ve : 19h00 – 20h00	
Nat'Académie 3 14-17 ans	Lu : 19h00 – 20h00 (nakache) Me : 18h30 – 20h00 (vallerey) Ve : 18h15 – 19h30 (nakache)		Lu : 18h00 – 19h00 Ma : 18h00 – 19h00 Je : 19h00 – 20h00	Ma : 18h00 – 19h00 Ve : 19h00 – 20h00	

LES ENTRAINEMENTS Adultes

PAR PISCINE	Vallerey 75020	Nakache 75020	RouVet 75019	Valeyre 75009	Drigny 75009
Bien Être Savoir Nager	Me : 20h15 – 21h15		Lu : 19h00-20h00		
Bien Être Entretien	Lu : 20h00 – 21h30 Me : 20h15 – 21h30	Ma : 20h00 – 21h00 Ve : 19h30 – 20h30		Lu : 19h00 – 20h00 Ve : 20h30 – 21h30	
Adultes Excellence	Lu : 20h00 – 21h30 Me : 20h15 – 21h30 Ve : 20h00 – 21h30			Me : 19h30-20h30 Je : 20h00 – 21h30 Ve : 20h00 – 21h30	