

Plaisir de nager, courir, rouler avec



Le Jardin Aquatique : S'éveiller aux plaisirs de l'eau

OBJECTIFS	POUR QUI ?	AGE DE RÉFÉRENCE	COMMENT ?	QUELS JOURS ?	HORAIRES
<ul style="list-style-type: none"> - Découvrir les premiers plaisirs de l'eau - Vaincre son appréhension - Partager un moment privilégié en famille 	Pour les très jeunes enfants	De 6 mois à 5 ans	<ul style="list-style-type: none"> - Avec les parents - 30 minutes - Jeux aquatiques avec matériel pédagogique (tapis, frites, objets...) - Groupe de 15 enfants maximum 	Samedi	De 8h15 à 9h ou De 9h15 à 10h

Les « Débutants » : Apprendre à nager

OBJECTIFS	POUR QUI ?	AGE DE RÉFÉRENCE	COMMENT ?	QUELS JOURS ?	HORAIRES
<ul style="list-style-type: none"> - Se détacher de l'adulte - Se déplacer dans l'eau de façon autonome sur 50 mètres - Evoluer en milieu aquatique par le jeu (étoile de mer, objets lestés, cerceaux, sauts...) 	Les anciens du « Jardin Aquatique »	De 4 à 7 ans Débutants Niveau 1	Par groupe de 12 maximum, jeux et nage par ligne d'eau	Lundi et/ou Jeudi Mercredi et/ou Samedi	De 16h à 16h30 De 12h30 à 13h et/ou 13h30 à 14h
		Tout jeune enfant qui n'a pas peur de l'eau.	De 4 à 7 ans Débutants Niveau 2	Par groupe de 12 maximum, jeux et nage par ligne d'eau	Mardi et/ou Vendredi Lundi et/ou Jeudi Mercredi et/ou Samedi
	De 4 à 7 ans Débutants Niveau 3		Par groupe de 12 maximum, jeux et nage par ligne d'eau	Mardi et/ou Vendredi Mercredi Samedi	De 16h30 à 17h De 17H à 17h30 De 14h30 à 15h

Plaisir de nager, courir, rouler avec



Ecole de Natation : Se perfectionner (crawl, plongeon, nage sur le dos...)

OBJECTIFS	POUR QUI ?	AGE DE RÉFÉRENCE	COMMENT ?	QUELS JOURS ?	HORAIRES
<ul style="list-style-type: none"> - Apprendre les 3 nages - Savoir plonger - Se déplacer dans l'eau de façon autonome sur 100 mètres - Découvrir l'enchaînement natation-course à pied : aquathlon - Découvrir le triathlon : initiation au vélo : distance/jeu de maniabilité/premiers gestes de prudence 	<p>Les anciens « débutants » prêts pour des gestes plus techniques.</p> <p>Les enfants curieux ou prêts à découvrir l'aquathlon et/ou le triathlon.</p>	<p>De 6 à 10 ans</p> <p>Ecole de Natation Niveau 1 et 2</p>	<p>Par groupe de 15 maximum, jeux et nage par ligne d'eau</p>	<p>Lundi et/ou Jeudi</p> <p>Mardi et/ou Vendredi</p>	<p>- De 17h à 17h45</p>
		<p>De 6 à 10 ans</p> <p>Ecole de Natation Niveau 3 et Niveau 4</p> <p>Mini Espoirs Triathlètes</p>	<p>Par groupe de 15 maximum, jeux et nage par ligne d'eau</p> <ul style="list-style-type: none"> - Course à pied Mini Espoirs tri EN 4 - Course à pied Mini Espoirs tri EN 3 Piste d'athlétisme Saint-Paul 4 - Vélo : séance découverte 	<p>Lundi et/ou Jeudi EN4</p> <p>Mardi et/ou Vendredi EN3</p> <p>Mardi (EN4) ou</p> <p>Lundi (EN3)</p> <p>à définir</p>	<p>- De 17h45 à 18h30</p> <p>- De 17h45 à 18h30</p> <p>- De 17h45 à 18h30</p> <p>à définir</p>

Plaisir de nager, courir, rouler avec



Espoirs sportifs : jeunes de 8 à 17 ans

OBJECTIFS	POUR QUI ?	AGE DE RÉFÉRENCE	COMMENT ?	QUELS JOURS ?	HORAIRES
<ul style="list-style-type: none"> - Perfectionner sa technique en natation - Participer à ses premières compétitions - Se déplacer dans l'eau sans s'arrêter sur 400 mètres 	<p>Les jeunes nageurs confirmés et sportifs</p> <p>Les petits « Triathlon »</p>	<p>Espoirs Triathlètes Niveau 1 <i>écoliers</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Entraînement sportif Natation - Course à pied Piste d'athlétisme Saint-Paul 4 - Vélo Cambaie 	<p>Mardi et Vendredi</p>	<p>De 18h30 à 19H30</p>
	<p>Les nageurs confirmés et sportifs</p> <p>Les ados « Triathlon »</p>			<p>Espoirs Triathlètes Niveau 2 <i>Collégiens-Lycéens</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Entraînement sportif Natation - Course à pied / Renforcement musculaire Piste d'athlétisme Saint-Paul 4 - Vélo Cambaie et sorties dans l'Ouest.
<ul style="list-style-type: none"> - Découvrir l'enchaînement natation-course à pied-vélo (aquathlon-triathlon) - Découvrir le triathlon : initiation au vélo : distance/ maniabilité/premiers gestes de prudence 	<p>Les jeunes « loisir »</p>	<p>Collèges/Lycées Loisir</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Waterpolo - Perfectionnement Natation 	<p>Lundi</p> <p>Jeudi</p>	<p>De 18h30 à 19h30</p> <p>De 18h30 à 19h30</p>

Plaisir de nager pour les adultes aussi avec



Adultes : rester en forme




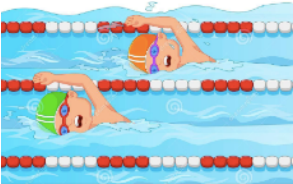
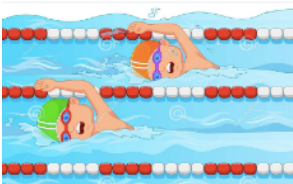

OBJECTIFS	POUR QUI ?	AGE DE RÉFÉRENCE	COMMENT ?	QUELS JOURS ?	HORAIRES
<ul style="list-style-type: none"> - Apprendre les 3 nages - Savoir plonger - Perfectionner sa technique en natation 	Les adultes	Débutants	Perfectionnement Natation - ligne d'eau	Mardi ou Mercredi	De 12h à 13h De 19h30 à 20h30
	Les adultes sportifs	Nageurs confirmés perfectionnement	Entraînement Natation - ligne d'eau	Lundi et Jeudi	De 19h30 à 20h30
<i>Se maintenir en forme quelque soit son niveau sportif</i>	Les adultes sportifs	Nage avec palmes	Entraînement ligne d'eau	Mardi et Vendredi	De 19h30 à 20h30
	Aquaforme	Aquagym	Séances douces par groupe demi-bassin	Mercredi et Samedi	De 11h45 à 12h30 De 12h45 à 13h30
	Aquaforme +	Aqua-training	Séances sportives et toniques - ligne d'eau	Lundi et Jeudi	De 18h30 à 19h15
	Aquaforme +	Aqua-jogging	Courir dans l'eau	Lundi et Jeudi	De 19h30 à 20h15
<i>Passer de l'appréhension au plaisir de l'eau</i>	Aquaphobie	Bien-être aquatique	Séances douces par groupe demi-bassin	Lundi	De 17h à 17h45

PLANNING DES ACTIVITES NATATION - PISCINE DE BOIS DE NEFLES à SAINT-PAUL – PERIODES SCOLAIRES

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Débutants niveau 1a 16h - 16h 30			Débutants niveau 1a 16h - 16h 30		Jardin aquatique 8h15 - 9h
Débutants niveau 2a 16h30 - 17h00	Débutants niveau 1b 16h - 16h 30	Débutants niveau 1c 12h30 - 13h	Débutants niveau 2a 16h30 - 17h00	Débutants niveau 1b 16h - 16h 30	Jardin aquatique 9h15 - 10h
Ecole de Natation niveau 1 17h - 17h45	Débutants niveau 2b 16h30 - 17h00	Débutants niveau 2c 13h - 13h30	Ecole de Natation niveau 1 17h - 17h45	Débutants niveau 2b 16h30 - 17h00	Débutants niveau 1c 13h30-14h
Ecole de Natation niveau 4 (mini tri) 17h45 - 18h30	Ecole de Natation niveau 2 17h - 17h45	Débutants niveau 3 17h- 17h30	Ecole de Natation niveau 4 (mini tri) 17h45 - 18h30	Ecole de Natation niveau 2 17h - 17h45	Débutants niveau 2c 14h - 14h30
Espoirs 2 Collège/lycée loisirs Waterpolo 18h30 - 19h30	Ecole de Natation niveau 3 (mini tri) 17h45 - 18h30		Espoirs 2 Collège/Lycée loisirs 18h30 - 19h30	Ecole de Natation niveau 3 (mini tri) 17h45 - 18h30	Débutants niveau 3 14h30- 15h
	Espoirs 1 18h30 - 19h30	Espoirs 2 18h30-19H30		Espoirs 1 18h30 - 19h30	
Adultes : rester en forme					
	Adultes Débutants 12h - 13h	Adultes AquaGym 11h45 - 12h30			Adultes AquaGym 12h45 - 13h30
Bien-être aquatique 17h45-18h30					
Aqua-Training 18h30-19h15			Aqua-Training 18h30-19h15		
Aqua-Jogging 19h30-20h15			Aqua-Jogging 19h30-20h15		
Adultes Perf. 19h30 - 20h30	Adultes Aqua-Palmes 19h30 - 20h30	Adultes Débutants 19h30 - 20h30	Adultes Perf. 19h30 - 20h30	Adultes Aqua-Palmes 19h30 - 20h30	

PLANNING DES ACTIVITES - ECOLE DE TRIATHLON **BDN** SAINT PAUL SPORT

NATATION - TRIATHLON - RUNNING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDEDI	SAMEDI
					
<p>Minis espoirs tri EN3 <u>Course à Pied</u> Piste d'athlétisme Lycée Saint-Paul 4 17h45 - 18h30</p>	<p>Minis espoirs tri EN4 <u>Course à Pied</u> Piste d'athlétisme Lycée Saint-Paul 4 17h45 - 18h30</p>	<p>Espoirs 2 <u>Course à Pied</u> Bois de Nèfles 17h30 - 18h30</p>			<p>Minis espoirs Séance vélo à définir</p>
<p>Espoirs 1 <u>Course à Pied</u> Piste d'athlétisme Lycée Saint-Paul 4 18h30 - 19h30</p>	<p>Espoirs 2 <u>Course à Pied</u> Piste d'athlétisme Lycée Saint-Paul 4 18h30 - 19h30</p>	<p>Adultes <u>Course à Pied</u> Bois de Nèfles 18h30 - 19h30 à définir</p>			<p>Espoirs 2 8h- 9h45</p> <p>Espoirs 1 9h45 - 11h</p>
<p>Minis Espoirs tri EN4 <u>Natation</u> 17h45 - 18h30</p>	<p>Minis Espoirs tri EN3 <u>Natation</u> 17h45 - 18h30</p>		<p>Minis Espoirs tri EN4 <u>Natation</u> 17h45 - 18h30</p>	<p>Minis Espoirs tri EN3 <u>Natation</u> 17h45 - 18h30</p>	
	<p>Espoirs 1 <u>Natation</u> 18h30 - 19h30</p>	<p>Espoirs 2 <u>Natation</u> 18h30 - 19h30</p>	<p>Espoirs 2 <u>Natation</u> 18h30 - 19h30</p>	<p>Espoirs 1 <u>Natation</u> 18h30 - 19h30</p>	
	