

Plaisir de nager, courir, rouler avec






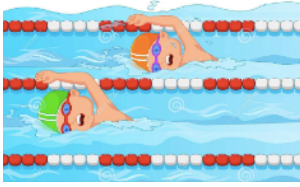
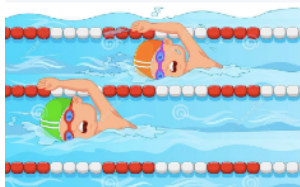

Ecole de Natation : Se perfectionner (crawl, plongeon, nage sur le dos...)

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>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>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 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>

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 	Les jeunes nageurs confirmés et sportifs Les petits « Triathlon »	Espoirs Triathlètes Niveau 1 <i>écoliers</i>	- Entraînement sportif Natation	Mardi et Vendredi	De 18h30 à 19H30
			- Course à pied Piste d'athlétisme Saint-Paul 4	Lundi	De 18h30 à 19h30
			- Vélo Cambaie	Samedi	De 9h45 à 11h00
<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 	Les nageurs confirmés et sportifs Les ados « Triathlon »	Espoirs Triathlètes Niveau 2 <i>Collégiens-Lycéens</i>	- Entraînement sportif Natation	Mercredi et Jeudi	De 18h30 à 19h30
			- Course à pied / Renforcement musculaire Piste d'athlétisme Saint-Paul 4	Mardi	De 18h30 à 19h30
			- Vélo Cambaie et sorties dans l'Ouest.	Mercredi	De 17h30 à 18h30
<ul style="list-style-type: none"> - Perfectionner sa technique en natation - Jouer en équipe 	Les jeunes « loisir »	Collèges/Lycées Loisir	- Waterpolo	Lundi	De 18h30 à 19h30
			- Perfectionnement Natation	Jeudi	De 18h30 à 19h30

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

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