

<b>École des 4 Nages</b> <b>Groupe : DECOUVERTE (cours sans lunettes) à partir de 4 ans</b>	
<b>Entraîneur référent : Manuarii</b>	
<b>Prérequis pour rentrer dans ce groupe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Savoir s'habiller et de déshabiller tout seul</li> <li>- Ne pas avoir peur de l'eau (savoir se cacher sous l'eau entièrement, savoir faire des bulles avec la bouche dans l'eau)</li> </ul>
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Découverte du milieu aquatique à travers des ateliers ludiques dans le petit bassin</li> <li>- Découverte de la profondeur et début des déplacements</li> </ul>
<b>Descriptifs des compétences développées</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Travail sur l'immersion à travers des jeux, aller chercher un objet au fond du bassin, sauter dans la piscine...</li> <li>- Savoir flotter sur le ventre et sur le dos</li> <li>- Début des déplacements sur le ventre et sur le dos sans matériel</li> </ul>
<b>Créneaux</b>	<p>1 séance au choix de 45 minutes par semaine            Attention horaire « prêt à nager » : venir 10 minutes avant</p> <p><b>Lundi : 17h45 – 18h30</b>  <b>Mardi : 18h30 – 19h15</b>  <b>Jeudi : 18h30 – 19h15</b></p>
<b>Tarif</b>	<p><b>210 euros la saison</b></p> <p>Le mois de septembre est proposé comme mois d'essai.            A partir du 1er octobre l'inscription est considérée comme définitive.</p>
<b>Test de validation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sauter et revenir seul là où l'on n'a pas pied (petit et grand bassin)</li> <li>- Aller chercher un objet dans le grand bassin avec une aide</li> <li>- Déplacement dorsal les bras le long du corps sans matériel dans le grand bassin</li> </ul>
Des tests sont effectués en cours d'année permettant aux enfants de changer de niveau en cours de saison	

[contact@stadelavalloisnatation.com](mailto:contact@stadelavalloisnatation.com) – Tél : 07 49 86 76 05 – [www.stadelavalloisnatation.com](http://www.stadelavalloisnatation.com)



<b>École des 4 Nages</b> <b>Groupe : SAUV'NAGE (cours sans lunettes)</b>	
<b>Entraîneur référent : Bixente</b>	
<b>Prérequis pour rentrer dans ce groupe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sauter et revenir seul là où l'on n'a pas pied (petit et grand bassin)</li> <li>- Aller chercher un objet dans le grand bassin avec une aide</li> <li>- Déplacement dorsal les bras le long du corps dans le grand bassin</li> </ul>
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Assurer sa propre sécurité dans l'eau</li> <li>- Savoir se sauver et se déplacer en grande profondeur</li> <li>- Réussir le passage du test du Sauv'nage</li> </ul>
<b>Descriptifs des compétences développées</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Travail sur l'acquisition des déplacements (ventral et dorsal)</li> <li>- Recherche d'objet au fond du bassin (sans aide)</li> </ul>
<b>Créneaux</b>	<p style="text-align: center;">1 séance au choix de 45 minutes par semaine            Attention horaire « prêt à nager » : venir 10 minutes avant</p> <p style="text-align: center;"><b>Lundi : 17h45 - 18h30</b>  <b>Mardi : 18h30 - 19h15</b>  <b>Mercredi : 14h - 14h45</b>  <b>Jeudi : 18h30 - 19h15</b>  <b>Samedi : 10h – 10h45</b></p> <p style="text-align: center;">Pas de cours les jours fériés et les vacances scolaires</p>
<b>Tarif</b>	<p style="text-align: center;"><b>210 euros la saison</b></p> <p style="text-align: center;">Le mois de septembre est proposé comme mois d'essai.            A partir du 1er octobre l'inscription est considérée comme définitive.</p>
<b>Test de validation</b>	<p style="text-align: center;"><b>Le SAUV'NAGE (diplôme officiel FFN) *</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Entrer dans l'eau en saut bouteille</li> <li>- Faire une étoile de mer sur le ventre</li> <li>- Déplacement ventral sans aide et sans s'accrocher</li> <li>- Rester à la verticale pendant 5 secondes</li> <li>- Continuer le déplacement ventral sur 15 mètres</li> <li>- Passer sous 3 lignes d'eau sans les toucher</li> <li>- Faire une étoile de mer sur le dos</li> <li>- Se déplacer sur le dos sur 15 mètres</li> <li>- Aller chercher un objet à 1,80m de profondeur sans aide et sans s'accrocher</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>*découvrez en vidéo le test du Sauv'nage sur</i>  <a href="https://youtu.be/tWR68MONPQ4">https://youtu.be/tWR68MONPQ4</a></p>
<p>Des tests sont effectués en cours d'année permettant aux enfants de changer de niveau en cours de saison</p>	

[contact@stadelavalloisnatation.com](mailto:contact@stadelavalloisnatation.com) – Tél : 07 49 86 76 05 – [www.stadelavalloisnatation.com](http://www.stadelavalloisnatation.com)



## École des 4 Nages Groupe : PASS'SPORT

**Entraîneur référent : Bixente**

<b>Prérequis pour rentrer dans ce groupe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se déplacer seul dans le grand bassin sur le ventre et sur le dos</li> <li>- Sauter dans le grand bassin sans aide</li> <li>- Aller chercher un objet au fond du bassin (1,80m) sans aide</li> <li>- Avoir validé son Sauv'nage ou avoir les compétences équivalentes</li> </ul>
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Travailler les 3 épreuves du pass'sports de l'eau : natation course, plongeon et natation artistique</li> <li>- Développement moteur de l'enfant en milieu aquatique</li> <li>- Réussir le passage des épreuves du Pass'Sport de l'eau</li> </ul>
<b>Descriptifs des compétences développées</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Plongeon : les différentes entrées dans l'eau, les déplacements (ventral et dorsal), travail de repérage dans la piscine</li> <li>- Natation artistique : mémorisation d'un parcours, alignement et gainage de l'enfant, repérage du corps dans l'espace</li> <li>- Natation course : apprentissage des nages codifiées (dos et crawl), travail sur le plongeon et les alignements dans des positions de coulées.</li> </ul>
<b>Créneaux</b>	<p>1 séance au choix de 45 minutes par semaine Attention horaire « prêt à nager » : venir 10 minutes avant</p> <p><b>Lundi : 17h45 - 18h30</b>  <b>Mardi : 18h30 - 19h15</b>  <b>Mercredi : 14h45 - 15h30</b>  <b>Jeudi : 18h30 - 19h15</b>  <b>Samedi : 10h – 10h45</b></p> <p>(pas de cours les jours fériés et les vacances scolaires)</p>
<b>Tarif</b>	<p><b>210 euros la saison</b></p> <p>Le mois de septembre est proposé comme mois d'essai. A partir du 1er octobre l'inscription est considérée comme définitive.</p>
<b>Test de validation</b>	<p style="text-align: center;"><b>Le PASS'SPORT DE L'EAU (diplôme officiel FFN) *</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Test du plongeon : réalisation de 4 entrées dans l'eau différentes (plongeon piqué, dauphin arrière, bombe et mini-salto) + un travail sur un parcours à sec</li> <li>- Test natation artistique : réalisation d'un parcours de 25m avec déplacements en godille, jambes de brasse, roulade à faire dans l'eau</li> <li>- Test natation course : réaliser un parcours de 50m avec un départ plongé, une coulée sur le ventre, une longueur en crawl avec la respiration sur le côté, une culbute, une coulée sur le dos puis une longueur sur le dos avec les bras et les jambes.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>*découvrez en vidéo les épreuves du Pass'Sport sur</i>  <a href="https://youtu.be/INutYwHc90Q">https://youtu.be/INutYwHc90Q</a></p>

[contact@stadelavalloisnatation.com](mailto:contact@stadelavalloisnatation.com) – Tél : 07 49 86 76 05 – [www.stadelavalloisnatation.com](http://www.stadelavalloisnatation.com)



<b>École des 4 Nages</b> <b>Groupe : PASS'COMPET 4 NAGES jusqu'à 10/11 ans</b>	
<b>Entraîneur référent : Manuarii</b>	
<b>Prérequis pour rentrer dans ce groupe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Savoir plonger, savoir réaliser une longueur en crawl avec la respiration sur le côté, une longueur en dos avec les bras et les jambes et savoir faire les jambes de brasse</li> <li>- Avoir validé son Pass'Sport de l'eau ou avoir les compétences équivalentes aux épreuves du test</li> </ul>
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Acquérir les différentes nages (papillon, dos, brasse, crawl)</li> <li>- Acquérir les différents départs (dos et plongé)</li> <li>- Acquérir les différents virages</li> <li>- Découvrir la compétition</li> </ul>
<b>Descriptifs des compétences développées</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Continuité du travail de propulsion et de déplacement dans le milieu aquatique</li> <li>- Découverte de la compétition et son organisation</li> <li>- Continuité de l'apprentissage des différentes techniques de nages (papillon, dos, brasse et crawl)</li> <li>- Continuité sur le travail d'alignement et de gainage</li> </ul>
<b>Créneaux</b>	2 cours d'une heure par semaine. Attention horaire « prêt à nager » : venir 10 minutes avant <b>Lundi : 18H30 – 19H30</b> <b>Mardi : 19h15 - 20h15</b> <b>Mercredi : 15h30 - 16h30</b> <b>Samedi : 10h45 - 11h45</b>
<b>Tarif</b>	<b>260 euros la saison</b> Le mois de septembre est proposé comme mois d'essai. A partir du 1er octobre l'inscription est considérée comme définitive.
<b>Test de validation</b>	<p style="text-align: center;"><b>Le CHALLENGE 4 Nages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le nageur doit valider une série de 5 épreuves pour valider son Pass'Compétition 4 Nages</li> <li>- Savoir nager un 100m 4 nages</li> <li>- Être capable de réaliser les épreuves dans une compétition départementale</li> </ul>
<b>Et après ?</b>	Après la validation de son Pass'Compétition, le jeune nageur est prêt à s'orienter vers la compétition. En fonction de son âge, il pourra intégrer soit le groupe « Avenirs » soit le groupe « Jeunes ». Il peut également choisir d'intégrer le groupe perfectionnement en loisirs.

[contact@stadelavalloisnatation.com](mailto:contact@stadelavalloisnatation.com) – Tél : 07 49 86 76 05 – [www.stadelavalloisnatation.com](http://www.stadelavalloisnatation.com)

