

# ECOLE DE L'EAU



Reprise des cours

Samedi  
11/09/21



## \* Lieu de pratique

Piscine - CSU José Savoye - 180 avenue Gaston Berger - Lille

## \* Créneaux horaires

Samedi (du 11/09/21 au 26/03/22)

**MATIN : 4 - 9 ans : Non Nageur / Débutant / Débrouillé**

9h à 9h45 - 10h à 10h45 - 11h à 11h45

**APRÈS-MIDI : + 4 ans : Non Nageur / Débutant / Débrouillé / Nageur +25 mètres**

13h45 à 14h30 - 14h30 à 15h15 - 15h15 à 16h - 16h30 à 17h15  
17h15 à 18h

**\*ATTENTION : La piscine sera fermée au mois de décembre et à partir du 28 mars (dernière séance le 26 mars) pour travaux. La cotisation tient compte de cette fermeture. Si toute fois les travaux ne se feront pas une nouvelle cotisation sera appliquée.**

**STAGES VACANCES (Hiver)**

**4 - 9 ans / Non Nageur à niveau Rouge**

11h15 à 12h (horaire qui peut être amené à changer suivant les sessions)





## \* Nos atouts et temps forts

Apprendre à nager ou se perfectionner par plaisir, par goût, pour sa santé et son bien-être !!!

En fonction du niveau de l'enfant :

- \* Découverte et familiarisation avec l'eau
- \* Initiation aux techniques de nage
- \* Perfectionnement et approfondissement des 4 nages

2 fois dans l'année, évaluation des niveaux

	OBJECTIF DU COURS	CONTENU DU TEST
<b>NON NAGEUR</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Descendre à l'échelle seul</li> <li>○ S'équilibrer sur une perche, un câble, une cage, un tapis</li> <li>▶ Immersions.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Déplacements sur un parcours avec des immersions complètes</li> <li>○ Remonter des objets immergés à l'aide d'une perche.</li> </ul>
<b>DEBUTANT</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se déplacer à l'aide d'une main sur un parcours</li> <li>● Accepter différentes actions en profondeur</li> <li>● Remontées passives</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Réaliser une étoile ventrale ou dorsale</li> <li>● Sauter du bord ou du tapis</li> <li>● Se déplacer sans aide sur 5m.</li> </ul>
<b>DEBROUILLE</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se déplacer du mur à la ligne d'eau</li> <li>● Les différents changements d'équilibre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Réaliser une glissée ventrale ou dorsale</li> <li>● Sauter dans différentes positions et réaliser un déséquilibre avant</li> <li>● Parcourir au moins 12.5m ventrale et dorsale</li> </ul>
<b>PETIT NAGEUR</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Actions des jambes</li> <li>● Actions des bras</li> <li>● Plongeon canard.</li> <li>● Apprentissage des techniques de nages: dos Crawlé, Crawl, Brasse</li> <li>● Perfectionnement des plongeurs</li> <li>● Notion d'expiration et d'inspiration</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Parcourir 25m Dos crawlé</li> <li>● Parcourir 25m Crawl avec en respiration crêpe</li> <li>● Je réalise un plongeon canard</li> <li>● Parcourir 25m en ciseaux de brasse</li> <li>● Réaliser un plongeon du bord</li> <li>● Réaliser 25m ondulation (palmes autorisées)</li> <li>● Parcourir 25m Brasse</li> <li>● Réaliser un plongeon du plongeur</li> </ul>



## \* Cotisations

**\*130€ / an pour 20 séances**  
95 € / trimestre

Stages VACANCES : 60€ / semaine du lundi au vendredi

## \* Tenue

Maillot de bain, serviette éponge, bonnet de bain obligatoire

## \* Calendrier de fonctionnement

11/9 - 18/9 - 25/9 - 2/10 - 9/10\* - 16/10 - 23/10 - 13/11\* - 20/11 - 27/11\* - 8/01 - 15/01 - 22/01 - 29/01 - 05/02 - 26/02 - 05/03 - 12/3 - 19/3 - 26/3

Renseignements et inscriptions au secrétariat  
d'accueil du L.U.C - 03.20.58.91.91 -  
contact@luc.asso.fr