

Grille des activités 2019/2020

Groupe 0 5 à 7 ans (année de naissance 2012 et 2013)	G0A	Débutant	lun. 17h30	1h	Niveau G0 Débutant - test d'entrée : - appréhension milieu aquatique (avec frite) : - Descendre seul(e) à l'échelle, prendre sa frite sur le bord et la mettre sous les bras - faire 12.5m sur le ventre (et éventuellement 12.5m sur le dos) - Accroché(e) au bord, Immersion visage 3" => Obj. du groupe : Tests «hippocampe et grenouille» (pass'découverte aquatique)
	G0B	Débutant	ven. 17h	1h	
	G0C	Débutant	ven. 18h	1h	
	G0D	Intermédiaire	lun. 17h30	1h	Niveau G0 Intermédiaire - test d'entrée : titulaire du niveau « grenouille » ou test 25m (sans matériel) : -faire 25 m avec 10 à 15 m sur le ventre et 10 à 15 m sur les dos. -Accroché(e) au bord, immersion totale de la tête + expiration 5". => Obj. du groupe : Tests «Dauphin » (pass'découverte aquatique) et Sauv'nage.
	G0E	Intermédiaire	ven. 17h	1h	
	G0F	Intermédiaire	ven. 18h	1h	
Groupe 1 8 à 9 ans	G1A	Faux débutant	mar. 17h	1h	Niveau G1 Faux débutant - Test d'entrée : Titulaire niveau «grenouille» ou test 25m (12.5m ventral/12.5m dorsal) => Objectif du groupe: 50m 2 nages (25m ventral, 25m dorsal)
	G1B	Faux débutant	jeu. 17h	1h	
	G1C	Intermédiaire	mar. 18h	1h	Niveau G1 intermédiaire - Test entrée : Test 50m 2 nages (25m ventral, 25m dorsal) => Objectifs du groupe : Test 200m 3 nages (50cr, 50dos, 50cr, 50br)
	G1D	Intermédiaire	mar. 17h et jeu. 17h	2 x 1h	
	G1E	Confirmé	mar. 18h et jeu. 18h	2 x 1h	
Groupe 2 10 à 13 ans	G2A	Faux débutant	mercr. 18h30	1h	Niveau Faux débutant - Test d'entrée : 25 m nage ventrale (crawl ou brasse) et 25 m nage dorsale + une immersion : recherche d'objet à 1m80 de profondeur et une roulade avant dans l'eau. => Objectifs : 200m 3 nages
	G2B	Intermédiaire	mercr. 18h30	1h	
	G2C	Intermédiaire	mercr. 18h30	1h	Niveau intermédiaire – Test d'entrée : 200m 3 nages (50cr/50dos/50cr/50brasse) => Objectifs : 400m cr et 100m 4 nages
	G2D	Intermédiaire	mar. 19h et jeu. 19h	2h	
	G2E	Intermédiaire	lun. 18h30 et mercr. 18h30	2h	
	G2F	Confirmé	mercr. 18h30 et ven. 19h	2 X 1h	Niveau confirmé - Test d'entrée : 400m cr et 100m 4 nages => Objectifs : 800m cr et 200m 4 nages
	G2G	Confirmé	mar. 19h et jeu. 19h	2 X 1h	
	G2H	Confirmé	lun. et mercr. 18h30, jeu. 18h	3 X 1h	
Groupe 3 14 à 17 ans	G3A	Faux débutant	mercr. 19h30	1h	Niveau faux débutant - Test d'entrée : 100m (50 ventral/50 dorsal) // => Objectifs : 400m cr et 100m 4 nages
	G3B	Intermédiaire	mercr. 19h30	1h	
	G3C	Intermédiaire	lun. 19h30 et mercr. 19h30	2 x 1h	Niveau intermédiaire - Test d'entrée : 400m cr et 100m 4 nages => Objectifs : 200m 4 nages et 800m cr chrono selon barème baccalauréat
	G3D	Prépa BAC/BNSSA	lun. 19h30 et mercr. 19h30	2 x 1h	
	G3E	Confirmé	lun. 19h30 et mercr. 19h30	2 x 1h	
Groupe Adultes +18ans	ADB	Faux débutant	ven. 19h	1h	Niveau Faux débutant - Test d'entrée : 100m (50 ventral/50 dorsal)
	ADA	Intermédiaire	lun. 19h	1h30	
	ADC	Intermédiaire	mar. 20h et jeu. 20h	2 X 1h	Niveau intermédiaire - Test d'entrée : 200m 3 nages + 1500m/heure
	ADE	Intermédiaire	mar. 21h et jeu. 21h	2 X 1h	
	ADD	Confirmé	mar. 20h et jeu. 20h	2 X 1h	
	ADF	Confirmé	mar. 21h et jeu. 21h	2 X 1h	Niveau confirmé - Test d'entrée : 200m 4n + 800m cr (2000m/heure)
Nat. libre	ADH	Tous niveaux	Samedi 18h	1h30	La souscription de l'option ADH permet aux adhérents inscrits dans l'un des groupes de la semaine (G0, G1, G2, G3, AD) d'accéder au créneau du samedi, dans la limite de la capacité du bassin.
Natation libre	ACC	Tous niveaux	Samedi 18h	1h30	La souscription de l'option ACC permet à un parent ou enfant non inscrit à l'un des créneaux de natation de la semaine (lundi au vendredi), d'accompagner, le samedi, un nageur du club ayant souscrit l'option ADH.

Tarifs		
groupe 1h	275 €	dont 25€ de frais de dossier non remboursables en cas de désistement
groupe 1h30	320 €	
groupe 2h	345 €	
groupe 3h	375 €	
option ADH	+ 25 €	
ACC samedi	130 €	

Avantage réinscription : -20€ sur le tarif

Avantage famille :

-10€ / nageur à partir de 2 nageurs inscrits (hors Natation Libre ACC samedi)