

ACTIVITES

1 : Ecole de Natation

Groupe JARDIN AQUATIQUE

I – CONDITIONS D'INSCRIPTION

1. Aucune

II – OBJECTIFS

1. Apprendre à être indépendant dans l'eau
2. Evolution vers les sections « Petit squal » ou « Squal »

III – ACTIVITES

1. Un entraînement hebdomadaire le mercredi, ou le samedi (*voir le tableau des entraînements*)
2. Apprentissage de la brasse et du déplacement dorsal
3. Jeux nautiques
4. Apprentissage de la vie du Club

IV – MATERIEL

1. Lunettes
2. Bonnet Obligatoire

Groupe PETIT SQUALE

I – CONDITIONS D'INSCRIPTION

1. Etre pratiquement autonome dans l'eau

II – OBJECTIFS

1. Passage des tests de l'école de Natation Française déterminant l'aptitude à "savoir nager" (4 nages), et savoir réaliser des efforts longs et modérés
2. Evolution vers les sections « petit squal » et « squal »

III – ACTIVITES

1. Un entraînement hebdomadaire le mercredi (*voir le tableau des entraînements*)
2. Apprentissage des nages sportives, technique du plongeon, jeux nautiques
3. Apprentissage de la vie du Club

IV – MATERIEL

1. Lunettes
2. Bonnet Obligatoire

Groupe SQUALE

I – CONDITIONS D'INSCRIPTION

1. Etre capable de nager 25 m en brasse

II – OBJECTIFS

- Passage des tests de l'école de Natation Française déterminant l'aptitude à "savoir nager" (4 nages), et savoir réaliser des efforts longs et modérés
- Evolution vers les sections squala ou perfectionnement

III – ACTIVITES

1. Un entraînement hebdomadaire le mardi ou le Samedi (*voir le tableau des entraînements*)
2. Apprentissage des nages sportives, technique du plongeon et du virage, jeux nautiques
3. Apprentissage de la vie du Club

IV – MATERIEL

1. Lunettes
2. Bonnet Obligatoire
3. Palmes (en fonction des capacités du nageur))

Groupe PRE COMPETITION

I – CONDITIONS D'INSCRIPTION

1. Avoir été jugé apte par les entraîneurs (tests d'aptitude)
2. Etre capable de nager 25m en brasse et en dos

II – OBJECTIFS

1. Passage des tests de l'école de Natation Française déterminant l'aptitude à "savoir nager" (4 nages), et savoir réaliser des efforts longs et modérés
2. Evolution vers les sections compétition ou perfectionnement

III – ACTIVITES

1. Un entraînement hebdomadaire le mardi (*voir le tableau des entraînements*)
2. Apprentissage des nages sportives, technique du plongeon et du virage, jeux nautiques
3. Apprentissage de la vie du Club

IV – MATERIEL

1. Lunettes
2. Bonnet Obligatoire
3. Palmes

2 : Compétition

Le club des Squala de Grandpuits est engagé dans le championnat régional UFOLEP. A ce titre, il participe aux différentes compétitions inscrites au calendrier fédéral.

Chaque compétiteur est tenu de participer aux épreuves pour lesquelles l'entraîneur l'aura engagé.

Groupe COMPETITION BPA

I – CONDITIONS D'INSCRIPTION

1. Avoir été jugé apte par les entraîneurs (tests d'aptitude). Mise à l'essai durant les 2 premiers mois. En cas d'inaptitude, réintégration du groupe Squala ou Perfectionnement Ados.
2. Etre capable de nager correctement la brasse, le dos et le crawl
3. S'engager à participer aux diverses compétitions

II – OBJECTIFS

1. Perfectionnement du style, de la vitesse et de la résistance
2. Réaliser des performances dans les 4 nages sur différentes distances en sachant doser ses efforts
3. Repousser ses limites, dépassement de soi.

4. Apprendre la cohésion d'équipe
5. Participation aux diverses compétitions départementales, régionales voire nationales

III – ACTIVITES

1. Trois entraînements hebdomadaires le mardi, le Jeudi et le samedi (*voir le tableau des entraînements*)
2. Amélioration des techniques du plongeon et des virages
3. Exercices de sauvetage, apnées

IV – MATERIEL

1. Palmes chaussantes
2. Lunettes
3. Bonnet Obligatoire pour les filles

Groupe COMPETITION MCJS

I – CONDITIONS D'INSCRIPTION

1. Avoir été jugé apte par les entraîneurs (tests d'aptitude)
2. Maîtrise des 4 nages
3. S'engager à participer aux diverses compétitions

II – OBJECTIFS

1. Perfectionnement du style, de la vitesse et de la résistance
2. Repousser ses limites, dépassement de soi.
3. Apprendre la cohésion d'équipe.
4. Participation aux diverses compétitions départementales, régionales voire nationales

III – ACTIVITES

4. Trois entraînements hebdomadaires le mardi, le Jeudi et le samedi (*voir le tableau des entraînements*)
5. Amélioration des techniques du plongeon et des virages
6. Exercices de sauvetage, apnées

IV – MATERIEL

5. Palmes chaussantes
6. Lunettes
7. Bonnet Obligatoire pour les filles

3 : Loisir

En raison des créneaux horaires dont le club dispose, l'activité ne peut se dérouler que dans 2 lignes d'eau du grand bassin, ce qui limite le nombre de participants à 12.

Groupe Loisir Ados

I – CONDITIONS D'INSCRIPTION

1. Avoir été jugé apte par les entraîneurs (tests d'aptitude)
2. Etre capable de nager correctement la brasse, le dos et le crawl
3. Section destinée à ceux qui ne souhaitent pas participer aux compétitions

II – OBJECTIFS

1. Perfectionnement de la technique dans les 3 nages acquises
2. Apprentissage du papillon

III – ACTIVITES

1. Un entraînement hebdomadaire le Mardi (*voir le tableau des entraînements*)
2. Apprentissage des nages sportives, technique du plongeon et du virage
3. Exercices de sauvetage

IV – MATERIEL

1. Palmes chaussantes
2. Lunettes
3. Bonnet Obligatoire

Groupe Loisir Adultes

I – CONDITIONS D'INSCRIPTION

- 1 Avoir été jugé apte par les entraîneurs (tests d'aptitude)
- 1 Avoir 16 ans révolus. Dérogation pour quelques nageurs de moins de 16 ans qui n'ont pas la possibilité de suivre les entraînements d'une autre section

II – OBJECTIFS

- 2 Améliorer sa technique dans les différentes nages
- 2 Entretien de la condition physique

III – ACTIVITES

1. Nageurs et nageuses sont répartis en groupes selon leur niveau
2. Un entraînement hebdomadaire le mercredi (*voir le tableau des entraînements*)
3. Apprentissage des nages sportives, technique du plongeon et du virage
4. Exercices de sauvetage, apnées.
5. Rencontres amicales avec d'autres clubs (sous réserve d'en trouver)

IV – MATERIEL

1. Palmes chaussantes
2. Lunettes
3. Masque et tuba
4. Bonnet Obligatoire

4 : Entretien physique – Aqua Training

Aqua Fitness – Aqua Boxing – Aqua Sport – Aqua Step

Ces activités se déroulant pour la majorité des séances dans le petit bassin (12,5 m x 10 m, profondeur maximum 80 cm), le nombre de participants est limité à 30 par session.

Aqua Bike

Le club dispose de 14 vélos d'entraînement pour cette activité, ce qui limite à 14 le nombre de participants à chaque session, chacun disposant d'un vélo pour toute la durée du cours.

I – CONDITIONS D'INSCRIPTION

1. Etre en bonne santé physique (certificat médical ou éventuellement signer une décharge)

II – OBJECTIFS

1. Pratiquer une activité physique en milieu aquatique, en groupe et en musique.
2. Maintenir une tonicité musculaire et un assouplissement des articulations.
3. Passer un bon moment.

III – ACTIVITES

- 1 Travailler toutes les parties du corps, avec et sans matériel
- 2 Une ou plusieurs séances hebdomadaires (voir le tableau des entraînements) avec des niveaux de difficultés différents :

Aqua Fitness lundi, mardi et vendredi :

- Activité sportive conviviale où chacun aime se retrouver, jeunes et moins jeunes.
- Exercices plus ou moins toniques selon les participants.
- Raffermit l'ensemble du corps et affine la silhouette

Aqua Boxing mardi et jeudi :

- Activité tonique qui permet de se défouler sans risque de se blesser ou de faire un faux mouvement.
- Tonifie le rythme cardio-vasculaire, renforce les muscles et permet de travailler l'équilibre.
- Coups de pied et coups de poing sous l'eau suivant une chorégraphie en musique.

Aqua step mardi et jeudi :

- Ressemble fortement au step en salle, mais les mouvements sont moins rapides car freinés par l'eau.
- Renforcement musculaire des mollets et des cuisses et aussi des abdos.
- Evacuation du stress
- Coordination du corps et affinage de la silhouette.

Aqua sport mercredi :

- Travail « cardio »
- Tout le corps est sollicité pour terminer avec des exercices abdominaux.

Aqua Bike :

- Activité pour un public actif et dynamique en recherche d'efforts physiques et d'entretien corporel.
- Massage et raffermissment des jambes sans courbatures pour le lendemain par le fait de pédaler dans l'eau.
- Exercices réalisés à différentes intensités permettant de travailler le muscle cardiaque et toutes les parties du corps.

IV – MATERIEL

1. Chaussures en plastique (si besoin)
2. Palmes (pour l'Aqua Fitness du jeudi).
3. Bouteille d'eau.

***Pour toutes ces activités, les disponibilités n'étant pas illimitées,
seront pris en priorité les dossiers complets dans leur ordre d'arrivée.***

Les autres seront sur liste d'attente.