



RILLIEUX NATATION



INFORMATIONS saison 2011-2012

Nous vous présentons les activités et l'organisation des cours du club de Rillieux natation, avec son école de natation, sa section compétition et sa section loisir détente. Vous trouverez ci après, un descriptif pédagogique succinct de projet pédagogique, les objectifs des cours et les années d'âges.

Les cours reprendront le lundi 19 septembre 2011 pour l'école de natation et le lundi 26 septembre pour la section loisir et s'achèveront pour tous le samedi ?? juin 2012.

A chaque cours, la carte d'adhérent devra être impérativement présentée à l'entrée de la piscine.

Les cours n'auront pas lieu durant la période des vacances scolaires de l'Académie de LYON suivant :

- Du dimanche 23/10/11 au mercredi 02/11/11 inclus.
- Du dimanche 18/12/11 au lundi 02/01/12 inclus.
- Du dimanche 12/02/12 au dimanche 26/02/12 inclus.
- Du dimanche 8/04/12 au dimanche 22/04/12 inclus.

Ainsi que les jours fériés et lors des fermetures techniques de la piscine, qui vous seront communiqués par voie d'affichage en temps utile dans le hall de la piscine et/ou encore sur le site internet du club.

ECOLE DE NATATION

→ **Petite enfance :** Découverte et familiarisation du milieu aquatique, vers une autonomie de déplacement, avec une maîtrise du corps flottant et de l'immersion.

Némos 2007-2006 // Hippocampes 2005-2004 (uniquement anciens Némos) // Crevettes 2005-2004 (nouveaux arrivants uniquement, débutants) // Enfants Débutants de 2000 à 1996

→ **Programme d'acquisition :** Poursuite du travail de maîtrise du corps flottant, de l'immersion et du déplacement avec la notion de corps projectile et découverte de la natation et de ses 5 disciplines (Natation Synchronisée, Water-Polo, Plongeurs, Natation Course et nage avec palmes), tout cela en relation avec le SAUV'NAGE de l'Ecole de Natation Française.

Etoiles de mer 2004 – 2003 // Poissons 2003 – 2002

→ **Programme de développement :** C'est la poursuite de l'apprentissage de la natation, avec un corps flottant et projectile maîtrisé et une amélioration du nageur avec la notion de corps propulseurs et d'appuis synchro – polo avec la mise en place d'une nage codifiée et donc un expertise des gestes : coordination, synchronisation et respiration. Ce sera aussi la période de maîtrise des bases des 5 disciplines de la natation (Natation Course, Water-polo, natation synchronisé, Plongeurs et nage avec palmes), toute cela s'inscrit dans le projet fédéral et permettra à vos enfants de pouvoir réussir le PASS'SPORTS de l'eau incorporant une épreuve dans chaque discipline.

Otaries 2002 – 2001 // Dauphins 2000 – 1999 // Orques 1998-1997

→ **Programme Sportif :** Cette section permet la pratique du sport en compétition individuellement ou en équipe. Elle apportera aux sportifs les moyens d'atteindre son plus haut niveau personnelle de performance. Elle s'inscrit dans la poursuite de la formation du sportif qu'il soit poloïste ou nageur, et répond aux exigences du programme fédéral de la natation française.

Groupe Compétition 1998 et plus // Groupe Elite 1998 et plus // Groupe Promotion 2000 – 1999 // Groupe Espoirs 2000 - 2001 – 2002 // Pré-compétition 2004 – 2003 – 2002 // Classes à horaires aménagées

→ **Programme Loisir – Détente :** Cette section va permettre à tous de poursuivre la pratique de la natation avec des objectifs différents. Elle pourra permettre à certains de poursuivre leur apprentissage de la natation, pour d'autres d'utiliser les biens faits relaxant et raffermissant de l'eau. Tout en bénéficiant aussi des bien faits de la pratique sportive de détente et de loisirs et d'un maintien de la forme générale (musculaire, cardiaque...).

Ados 1996 – 1994 // Préparation BNSSA // Adultes 1991 et plus débutants et perfectionnement // Aquaforme pour tous // Natation synchronisée

NOS PARTENAIRES

