

# ANIMATIONS PISCINES

## Saison 2019-2020

Activité	Tranche d'âge	Durée	Pré-requis	Descriptif des activités
Bébés nageurs 6-18 mois	6-18 mois	00:45:00	Attestation de non contre indication à la pratique sportive	ACTIVITÉ DE FAIBLE INTENSITÉ. S'adresse aux jeunes enfants de 6 à 18 mois, accompagnés d'un des deux parents dans l'eau, ou autre adulte muni d'une autorisation parentale. Le port de couches « spécial bain » est obligatoire. Port du bonnet recommandé pour les enfants, obligatoire pour les parents.
Bébés nageurs 19-36 mois	19-36 mois	00:45:00	Attestation de non contre indication à la pratique sportive	ACTIVITÉ DE FAIBLE INTENSITÉ. S'adresse aux jeunes enfants de 19 à 36 mois, accompagnés d'un à deux parents dans l'eau. Le port de couches « spécial bain » est obligatoire. Port du bonnet recommandé pour les enfants, obligatoire pour les parents.
Bébés nageurs 3 à 4 ans	3 à 4 ans	00:45:00	Attestation de non contre indication à la pratique sportive	ACTIVITÉ DE FAIBLE INTENSITÉ. S'adresse aux jeunes enfants de 3 à 4 ans, accompagnés d'un à deux parents dans l'eau. Port du bonnet recommandé pour les enfants, obligatoire pour les parents.
Jardin aquatique	4 à 6 ans	00:45:00	Attestation de non contre indication à la pratique sportive	ACTIVITÉ DE FAIBLE INTENSITÉ. Familiarisation, acquisition de l'équilibre, de la respiration et d'une aisance aquatique. Les enfants doivent être récupérés à l'endroit identifié par le personnel de l'établissement.
Pré natal	0 mois	00:45:00	Attestation de non contre indication à la pratique sportive	ACTIVITÉ DE FAIBLE INTENSITÉ. Complément intéressant pour la préparation à l'accouchement dans le domaine de la mobilisation musculaire, de la relaxation et de la détente morale. C'est également un lieu de rencontre et d'échanges pour les futures mamans. S'adresse aux futures mamans du début de la grossesse jusqu'à 15 jours du terme prévu, médicalement aptes. Elle peut se pratiquer dans le petit ou le grand bain.
Ecole de natation débutants	6-12 ans	00:45:00	Attestation de non contre indication à la pratique sportive	ACTIVITÉ D'INTENSITÉ MODÉRÉE Ecole d'apprentissage en nage ventrale et dorsale axé sur l'équilibre. S'adresse aux enfants de 6 à 12 ans. Les enfants doivent être récupérés à l'endroit identifié par le personnel de l'établissement. Si l'enfant est autorisé à quitter l'établissement seul, faire parvenir avec le dossier complet l'autorisation parentale jointe.
Ecole de natation perfectionnement	6-12 ans	00:50:00	Attestation de non contre indication à la pratique sportive <b>Test d'orientation</b>	ACTIVITÉ D'INTENSITÉ ELEVÉE Ecole d'apprentissage de 3 nages (dos, brasse, crawl) et de l'endurance. S'adresse aux enfants de 6 à 12 ans titulaires d'un diplôme de 25 mètres. Les enfants doivent être récupérés à l'endroit identifié par le personnel de l'établissement. Si l'enfant est autorisé à quitter l'établissement seul, faire parvenir avec le dossier complet l'autorisation parentale jointe.
Aquaphobie et non nageurs	Majeurs	00:50:00	Attestation de non contre indication à la pratique sportive	ACTIVITÉ D'INTENSITÉ MODÉRÉE Initiation et découverte de l'eau. Familiarisation au milieu aquatique permettant une mise en confiance en développant la flottaison, la respiration et le subaquatique. Accessible aux adultes à partir de 16 ans, aquaphobes.
Natation adultes perfectionnement	Majeurs	00:50:00	Attestation de non contre indication à la pratique sportive <b>Test de 50 m</b>	ACTIVITÉ D'INTENSITÉ ELEVÉE Apprentissage et perfectionnement dans une technique de nage (dos, brasse ou crawl). Accessible aux adultes sachant nager à partir de 16 ans.
Aquatrainig	Majeurs	00:45:00	Attestation de non contre indication à la pratique sportive	ACTIVITÉ D'INTENSITÉ ELEVÉE Sport aquatique qui se pratique en petit groupe sous forme de circuit training. qui permet de remodeler et affiner sa silhouette, de développer ses capacités cardio-vasculaires, son endurance, et de muscler ses jambes en épargnant les articulations. Accessible aux adultes sachant nager.
Aquagym	Majeurs	00:50:00	Attestation de non contre indication à la pratique sportive	ACTIVITÉ D'INTENSITÉ MODÉRÉE Sport aquatique basé sur un travail physique, de renforcement, de résistance musculaire, d'étirement et de coordination dans l'eau. Accessible aux adultes ne sachant pas nager.
Aquagym Grand bain	Majeurs	00:50:00	Attestation de non contre indication à la pratique sportive	ACTIVITÉ D'INTENSITÉ MODÉRÉE Sport aquatique basé sur un travail physique, de renforcement, de résistance musculaire, d'étirement et de coordination dans l'eau, sans appui plantaire. Réservé aux adultes sachant nager.
Nage avec palmes	Majeurs	00:50:00	Attestation de non contre indication à la pratique sportive <b>Test de 50 m</b>	ACTIVITÉ D'INTENSITÉ ELEVÉE Apprentissage et perfectionnement dans une technique de nage (dos ou crawl), avec palmes. Accessible aux adultes sachant nager à partir de 16 ans. Se munir de grandes palmes, masque et tuba. MATERIEL NON FOURNI. Les masques faciaux sont proscrits.
Aquabike	Majeurs	00:50:00	Attestation de non contre indication à la pratique sportive	ACTIVITÉ D'INTENSITÉ ELEVÉE Sport aquatique à mi-chemin entre aquagym et vélo, l'activité se pratique en petit groupe. Activité qui permet de remodeler et affiner sa silhouette, de développer ses capacités cardio-vasculaires, son endurance, et de muscler ses jambes en épargnant les articulations. Accessible aux adultes ne sachant pas nager.
Aquapalmes	Majeurs	00:45:00	Attestation de non contre indication à la pratique sportive	ACTIVITÉ D'INTENSITÉ ELEVÉE Proche de l'Aquagym avec un axe de travail prioritaire sur les membres inférieurs. Réservé aux adultes sachant nager. Se munir de petites palmes, MATERIEL NON FOURNI.