

## Piscine communautaire André Martin

### ANIMATIONS PISCINE PROGRAMME Saison 2018/2019

JOURS	HEURES	ANIMATIONS PROPOSEES	AGES	EFFECTIF MAXIMUM PAR GROUPE	DROIT D'INSCRIPTION
<b>Lundi</b>	◆ 16h45/17h30	<p><i>Les Tritons</i></p> <p>Exercices et situations ludiques permettant à l'enfant de devenir autonome dans l'eau (déplacements sur 15 m avec reprise d'air)</p>	5 et 6 ans	20 enfants	Carte animation enfants
	◆ 17h30/18h15	<p><i>L'Ecole de Natation</i></p> <p>Découverte et apprentissage des différentes nages. Initiation aux diverses activités nautiques (natation synchronisée, water-polo, palmes...)</p>	7 à 9 ans	25 enfants	Carte animation enfants
	◆ 18h15/19h00	<p><i>Multi Aqua</i></p> <p>Découvrir avec d'autres jeunes les différentes pratiques aquatiques : perfectionnement de la technique de nage, palmes, masque tuba, apnée et diverses suggestions proposées par les enfants.</p>	12 à 15 ans	25 enfants	Carte animation enfants
	◆ 19h00/19h45	<p><i>Le Club Adultes</i></p> <p>Perfectionnement des 4 nages, de la nage avec palmes, masque tuba. Améliorer la résistance et le renforcement musculaire.</p>	16 ans et Adultes	30 personnes	Carte animation adultes

<b>Mardi</b>	◆ 11h15/12h00	<p style="text-align: center;"><b>Archimède 2<sup>ème</sup> année</b></p> <p>Nous pouvons vous aider à ce que l'expiration dans l'eau soit aussi naturelle que lorsque vous marchez, à apprivoiser la profondeur, bref à vous « sentir comme un poisson dans l'eau ».</p>	Adultes	16 personnes	Carte animation adultes
	◆ 15h15/16h00	<p style="text-align: center;"><b>Gym aquatique très douce</b></p> <p>Activité de groupe ayant pour objectifs de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mobiliser les articulations</li> <li>- Solliciter la musculature</li> <li>- Travailler la mémoire, la concentration et le tonus</li> <li>- Maintenir la fonction cardio respiratoire</li> <li>- Améliorer les capacités psychomotrices</li> <li>- Progresser</li> <li>- S'adapter au milieu aquatique à travers des situations à 2, à plusieurs...</li> </ul>	Adultes	15 personnes	Carte animation adultes
	◆ 19h00/19h45	<p style="text-align: center;"><b>Gym Aquatique Tonic</b></p> <p>Entretien, remise en forme générale par une gymnastique soutenue dans l'eau (bénéfice cardio-vasculaire, souplesse, bien être général...)</p>	Adultes	35 personnes (en présence du public)	Carte animation adultes

<b>Mercredi</b>	◆ 13h30/14h15	<p style="text-align: center;"><b>Gym Aquatique Douce</b></p> <p>Contribution au maintien et à l'amélioration de la condition physique par l'intermédiaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de situations sollicitant les fonctions cardio-pulmonaires</li> <li>- d'exercices de renforcement musculaire et d'assouplissement</li> <li>- de situations visant à améliorer les capacités psychomotrices</li> </ul> <p>grâce à un travail collectif et/ou à 2 facilitant la correction des postures, grâce à des bilans de progression et à l'exploitation des ressources spécifiques du milieu aquatique.</p>	Adultes	35 personnes	Carte animation adultes
	◆ 13h30/14h15	<p style="text-align: center;"><b>Petit poisson nage !</b></p> <p>Familiarisation au milieu aquatique, découverte de la profondeur, de l'équilibre et de la propulsion</p>	4 et 5 ans	16 enfants	Carte animation enfants
	◆ 14h45/15h30	<p style="text-align: center;"><b>L'Ecole de Natation</b></p>	2 <sup>ème</sup> année	12 enfants	Carte animation enfants
	◆ 15h30/16h15	<p style="text-align: center;"><b>Multi Aqua</b></p>	12 à 15 ans	12 personnes	Carte animation enfants
	◆ 16h30/17h15	<p style="text-align: center;"><b>Les Bojeudo</b></p> <p><b>Familiarisation</b> avec le milieu aquatique dans le petit bassin .Convient aux enfants entrant en grande section de maternelle en septembre</p>	5 et 6ans	15 enfants	Carte animation enfants

<b><i>J</i></b> <b><i>e</i></b> <b><i>u</i></b> <b><i>d</i></b> <b><i>i</i></b>	◆ 11h15/12h15	<p style="text-align: center;"><b><i>Archimède 1<sup>ère</sup> année</i></b></p> <p>Nous pouvons vous aider à ce que l'expiration dans l'eau soit aussi naturelle que lorsque vous marchez, à apprivoiser la profondeur, bref à vous « sentir comme un poisson dans l'eau ».</p>	Adultes	16 personnes	Carte animation adultes
	◆ 17h00/17h45	<p style="text-align: center;"><b><i>L'école de natation</i></b></p> <p>Découverte et apprentissage des différentes nages. Initiation aux diverses activités nautiques (natation synchronisée, water-polo, palmes...)</p>	8 à 11 ans	12 personnes	Carte animation enfants
	◆ 18h30/19h15	<p style="text-align: center;"><b><i>L'école de natation</i></b></p> <p>Découverte et apprentissage des différentes nages. Initiation aux diverses activités nautiques (natation synchronisée, water-polo, palmes...)</p>	8 à 11 ans	12 personnes	Carte animation enfants

Vendredi	◆ 16h45/17h30	<p style="text-align: center;"><b><i>Le Jardin Aquatique</i></b></p> <p>Activité ludique visant la familiarisation du jeune enfant en milieu aquatique et l'acquisition des fondamentaux de la natation : équilibre, immersion et propulsion.</p>	6 et 7 ans	20 enfants	Carte animation enfants
	◆ 17h30/18h15	<p style="text-align: center;"><b><i>Gym Aquatique Douce</i></b></p> <p>Entretien et remise en forme générale par des exercices appropriés en tenant compte des fragilités diverses éventuelles.</p>	Adultes	35 personnes	Carte animation adultes
	◆ 18h15/19h00	<p style="text-align: center;"><b><i>Gym Aquatique Tonic</i></b></p> <p>Entretien, remise en forme générale par une gymnastique soutenue dans l'eau (bénéfice cardio-vasculaire, souplesse, bien être général...)</p>	Adultes	35 personnes	Carte animation adultes
	◆ 19h00/19h45	<p style="text-align: center;"><b><i>Gym Aquatique Tonic (nouvelle formule)</i></b></p> <p>Cette activité se fera sous la forme d'un travail cardio respiratoire et de renforcement musculaire. Il se combinera sous la forme d'ateliers en 1 ère partie de cours puis d'un travail plus spécifique en palme.</p>	Adultes	35 personnes	Carte animation adultes

<b>Samedi</b>	◆ 9h45/10h30	<p style="text-align: center;"><b>Gym Aquatique Douce</b></p> <p>Contribution au maintien et à l'amélioration de la condition physique par l'intermédiaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de situations sollicitant les fonctions cardio-pulmonaires</li> <li>- d'exercices de renforcement musculaire et d'assouplissement</li> <li>- de situations visant à améliorer les capacités psychomotrices</li> </ul> <p>grâce à un travail collectif et/ou à 2 facilitant la correction des postures, grâce à des bilans de progression et à l'exploitation des ressources spécifiques du milieu aquatique.</p>	Adultes	35 personnes	Carte animation adultes

**- Accueil Parents-Enfant le samedi matin de 9h45 à 12h en libre accès, petit bassin spécifiquement réservé :**

Le tout petit et ses parents partagent un moment de tendresse et de complicité dans un milieu aquatique aménagé et adapté. (*Activité propice à l'éveil sensoriel et moteur*).

**- Activités prénatales à la séance : prendre rdv auprès des éducateurs initiés.**

Un moment de bien-être où les papas sont bienvenus, avec des activités musculaires et respiratoires qui aideront à mieux préparer l'accouchement.