

21/22-AA programme « DE LA PEUR AU PLAISIR DE NAGER »

Piscine Gratte-Ciel à 32°

Métro -A- Gratte-Ciel

Séance Découverte :

C'est le possible de vivre une expérience positive dans l'eau.

- **Étape D** : Une séance incontournable pour débiter et découvrir que « oui je peux mettre la tête et souffler dans l'eau, m'allonger sur le ventre, flotter et me relever, me déplacer et je suis confortable et bien dans l'eau ». Cette séance permet de repérer quelles étapes de travail me seront nécessaires, ensuite c'est la porte d'entrée pour les Ateliers Progressifs.

12 places

3 animateurs dans l'eau avec vous

Coût : 80€, règlement à l'inscription

- **le dimanche de 16h à 19h (au choix)**

28 novembre 2021 ou 9 janvier

ou 6 mars ou 15 mai 2022

A l'issue de cette Séance **D**, vous pourrez intégrer un atelier progressif au prorata des séances restantes.

Ateliers Progressifs :

C'est la possibilité d'évoluer à son rythme dans un même groupe à partir de l'étape d'apprentissage qui me correspond ;

Cycle de 9 séances, 14 places,

2 animateurs dans l'eau avec vous

Coût : 360€ + adhésion annuelle à l'association 20€

- **Étapes 1-2** : « Bases de sécurité », développer le sentiment de sécurité dans l'eau (en créant des réflexes)
J'apprends à m'allonger et me relever sur le ventre et sur le dos, à passer d'une position à l'autre tout en intégrant une respiration adaptée. J'intègre les bases techniques des déplacements sur le ventre et sur le dos.
Je découvre et j'apprivoise la profondeur.

9 dimanches de 14h à 15h30 :

12 décembre, 9 et 30 janvier, 13 février, 6 et 27 mars, 10 avril, 15 mai, 26 juin

- **Étapes 2-3** : « Bases de sécurité au grand bain » et techniques de nages, (brasse, dos, crawl)
Je transpose au grand bain les acquisitions du petit bain, j'apprends les nages au petit bain. En fin de cycle je traverse la largeur du grand bain en changeant de position et de nage.

9 samedis de 16h à 17h30 :

27 novembre, 11 décembre, 8 et 29 janvier, 12 février, 5 et 26 mars, 14 mai, 11 juin

- **Étapes 3-4** : Des techniques de nages de plus en plus intégrées permettent une autonomie en profondeur.
Je nage dans toute la longueur du bassin sur le dos et sur le ventre en respirant facilement et je fais « face à l'imprévu ».

9 samedis de 18h à 19h30 :

27 novembre, 11 décembre, 8 et 29 janvier, 12 février, 5 et 26 mars, 14 mai, 11 juin

Ateliers Thématiques de Perfectionnement, il s'agit de centrer votre énergie sur un point particulier pour plus d'autonomie

Les dimanches de 16h à 17h30

Coût : 30€ la séance / 10 places

- **A- Lâcher prise en profondeur**, travail spécifique autour de la cage au grand bain, augmenter sa capacité d'immersion/respiration, se détendre en profondeur et changer de positions, traverser le bassin tranquillement.

30 janvier

- **B- Techniques de nages**, développer vos qualités techniques et de respiration pour plus d'aisance et d'autonomie en Brasse, en Dos et en Crawl

12 décembre - Brasse et Dos

13 février - Crawl et Dos

- D'autres propositions de perfectionnement seront faites en fonction des demandes et besoins

27 mars, 10 avril et 26 juin de 16h à 17h30

Centre Nautique Etienne Gagnaire
Piscine de Cusset - Métro -A- Bonneval

- **Étapes 4-5**, Nager en piscine traditionnelle dans un grand bassin à 28°
Je nage de plus en plus longtemps sans m'arrêter grâce à l'aisance due au perfectionnement des techniques de nages, de la respiration et l'entraînement régulier.
Nager devient pour moi une activité régulière de loisir et de santé

Les mercredis de 20h à 21h ; réouverture prévue en janvier 2022

15 séances au moins en fonction de la réouverture de la piscine rénovée

10 places

Coût : 230€ + 20€ adhésion annuelle à l'association

Centre d'Études « A CORPS ET ACCORD », Association Loi 1901, agréée Jeunesse et Sports
Office Sport Villeurbanne, 70 rue du Docteur Rollet, 69100 Villeurbanne
Tel : 07.66.02.97.04 Mail : info@acorpsetaccord.fr - www.acorpsetaccord.fr

L'ensemble de nos activités est effectué dans le respect des protocoles sanitaires mis en place pour lutter contre la Covid-19 (pass sanitaire obligatoire)

EN COURS D'ORGANISATION,
les informations seront communiquées ultérieurement.

1- Stage Résidentiel dans le Vercors : Ouvert aux Étapes D1234

Centrer son énergie sur son projet dans l'eau sans souci du quotidien

2- Éveil corporel : 2 cycles de 3 séances

- a) lâcher prise : se poser s'enraciner
- b) respirer la vie : libérer le dos et les diaphragmes

3- Conférences : Pr A. Calender et A.Beylier,

- a) les effets sur la santé de vaincre sa peur dans l'eau
- b) activité physique et santé

4- Journée conviviale pédestre au printemps

**Pour s'inscrire, imprimer et remplir la fiche d'inscription, puis
envoyer par courrier. Avec 80€ d'arrhes**