



PROGRAMME D'ACTIVITES 2022-2023

S'inscrire à une activité pour la rentrée 2022-2023

C'est avec grand plaisir que je vous présente le programme Piscine 2022/2023.

La ville de Villeurbanne, via le service des sports, nous a facilité la possibilité de vous construire un projet conséquent, en mettant à notre disposition un bon nombre de créneaux les week-ends aux Gratte-Ciel et en agrandissant notre créneau hebdomadaire au CNEG, nous les remercions vivement.

Cela nous permet de vous proposer un rythme cohérent pour cet apprentissage délicat et nous recrutons et formons les nouveaux intervenants pour renforcer l'équipe d'encadrement. (Isabelle, Soisic, Sandy, Christophe, Yannick et moi-même).

Merci de votre confiance.

À quoi s'inscrire et comment s'inscrire,

Voici quelques repères avec chaque atelier, et vous avez toujours la possibilité de téléphoner au 0766029704.

Le programme prévoit quelques ajouts et ajustements en janvier 2023 qui s'adapteront aux besoins qui se feront jour d'ici décembre sur des plages horaires que nous gardons disponibles et/ou sous forme de stages possibles

Bel été et à bientôt en forme et de bonne humeur pour le plaisir dans l'eau

Alain B. Référent technique et pédagogique

Propositions d'Ateliers

Pour démarrer : à la piscine Gratte-Ciel, 8 place Lazare Goujon Villeurbanne, métro A

D - Une Séance découverte, pour une 1ère fois. Cette séance vous permet de connaître notre association et notre façon d'aborder « vaincre la peur dans l'eau le plaisir de nager » et nous permet aussi de connaître vos capacités pour vous orienter ensuite vers l'atelier qui répondra à vos besoins.

L'objectif est de « Se tranquilliser et trouver le possible du plaisir à s'immerger, flotter et glisser sur l'eau »

Passage obligé pour intégrer un atelier, 1 seule séance au choix

Quand :

- 5 dimanches possibles : de 16h à 19h30 : 25 septembre ; 23 octobre ; 04 décembre 2022 ; 26 mars ; 18 juin 2023

- 2 samedis possibles de 17h à 20h30 : 04 février 2023 ou 27 mai 202

Coût : 80,00 la séance

... ET ensuite : à la piscine Gratte-Ciel, 8 place Lazare Goujon Villeurbanne, métro A

Les différents Ateliers Progressifs A, B ou C

sont organisés par étapes d'acquisitions précises afin de faciliter votre progression vers l'autonomie : 12 à 14 personnes avec 2 maîtres-nageurs dans l'eau avec vous. Chaque atelier est une série de 12 séances (avec 2 séances de rattrapage possibles dans l'année)

Le coût pour le cycle est de 480 €uros + 20 € d'adhésion annuelle à l'association, le règlement est possible en 8 fois (chèques déposés à la 1ère séance)

A - Atelier Progressif A étapes 1-2 :

Acquérir les bases de sécurité et intégrer le sentiment de sécurité dans l'eau : réflexe d'expiration, s'allonger, se relever, se poser en étoile ventrale et dorsale, changer de position, les bases techniques de déplacement et apprivoiser la profondeur.

Quand :

12 dimanches de 14h à 15h30

Les dates : 9 octobre, 23 octobre, 20 novembre, 4 décembre et 18 décembre 2022

15 janvier, 29 janvier, 5 février, 26 février, 12 mars, 26 mars, 9 avril 2023

B - Atelier progressif B étapes 2-3 :

Confort et aisance dans l'eau, techniques de nage au petit bain et transfert des compétences 1-2 en profondeur : enchaîner les changements de position avec respirer, intégrer 3 techniques de nage, développer l'aisance en profondeur.

Quand :

12 samedis de 16h à 17h30

Les dates : 24 septembre, 8 octobre, 22 octobre, 19 novembre, 3 décembre et 17 décembre 2022, 14 janvier, 28 janvier, 25 février, 11 mars, 26 mars, 8 avril 2023

C - Atelier Progressif C étapes 3-4 :

Nager plus longtemps en profondeur, affiner les techniques de nage, faire face à l'imprévu : transférer les éléments de l'étape précédente dans l'espace de la profondeur, entrer dans l'eau et réagir de façon adéquate à différentes situations, s'entraîner à nager dans la longueur.

Quand :

12 samedis de 18h à 19h30

Les dates : 24 septembre, 8 octobre, 22 octobre, 19 novembre, 3 décembre et 17 décembre 2022, 14 janvier, 28 janvier, 25 février, 11 mars, 26 mars, 8 avril 2023

P - Ateliers Perfectionnement P :

centrés sur un thème central visant à plus d'aisance dans l'eau aux différentes étapes. Chaque atelier P s'organisera en plusieurs sous-groupes en fonction des étapes et besoins de chacun.

Sur un week-end 2 séquences de 2h

Atelier P1 : Thème "entrée dans l'eau et plongeurs" les 29 janvier et 26 février

Atelier P2 : Thème "Respiration/Immersion" les 7 et 8 mai 2023

Atelier P3 : Thème "Flottaison /Lâcher prise" les 3 et 4 juin 2023

Atelier P4 : Thème "Gérer l'Imprévu" les 17 et 18 juin 2023

Coût : 240,00 € pour les 4 ateliers - 80 € pour 1 atelier

Au Centre Nautique Etienne Gagnaire, CNEG Cusset ,

59 av Marcel Cerdan Villeurbanne - métro Bonnevey

E - Atelier Progressif Hebdomadaire E étapes 4-5-6 :

Intégrer la natation comme une activité physique régulière de santé, développer la capacité à nager plus longtemps : nager dans un bassin, type olympique avec d'autres groupes autour, développer son endurance et affiner les techniques de nage, apprendre à organiser son entraînement, s'initier au snorkeling (P-M-T : palme, masque, tuba).

Quand : 30 mercredis de 20h à 21.30

Les dates : à partir du 21 septembre jusqu'au 15 juin (sauf vacances scolaires) à la piscine de Cusset CNEG (métro Bonnevey)

Coût : 270,00€ + 20€ adhésion annuelle à l'association, le règlement possible en 4 fois (chèques déposés à la 1ère séance)

F - Atelier F Possibilité de combiner Atelier C et E :

8 séances en C et 15 séances en E

Coût : 480,00€ + 20€ adhésion annuelle

Proposition de Stages et Séjours, à confirmer

- **Stages et mini stages ponctuels** de plusieurs jours à Villeurbanne ou à l'extérieur en résidentiel :

Pour démarrer ou dépasser une étape en concentrant son énergie dans un temps défini. Suivant les lieux et types de bassins les étapes d'accès possibles sont définies pour chaque stage.

- **Stage résidentiel à Vassieux en Vercors** : étapes D-1-2-3-4

si vous êtes tenté par ces stages faites-vous connaître

- 14-19 octobre 2022 à confirmer avec inscription ferme au 31 juillet 22 (10 places)

- 23-28 juin 2023 à confirmer en janvier 23

- **Perfectionnement pour les nageurs 3-4-5** :

Villeurbanne à la piscine de Cusset CNEG 4 matinées aux vacances d'Avril, à confirmer.

- **Séjours en mer** :

passer de la piscine à la mer, nager avec les dauphins, plongée subaquatique.

- **Projet Nager avec les dauphins** :

fin août 2023, si vous êtes tenté faites-vous connaître, ce séjour nécessite d'être autonome en profondeur, étape 4 et +

A CORPS ET ACCORD – PISCINE – SAISON 2022/2023

		SEPT.	OCT.	NOV.	DEC.	JANV.	FEV.	MARS	AVR.	MAI	JUIN
Atelier E (CNEG)	20h me	21 - 28	5-12-19	9-16-23-30	7-14	4-11-18-25	1-22	1-8-15-22-29	5-26	3-10-24-31	7-14
Atelier A (GC)	14h di		9 - 23	20	4 -18	15 - 29	5 -26	12 -26	9		
Atelier B (GC)	16h sa	24	8 -22	19	3 - 17	14 -28	25	11 -25	8		
Atelier C (GC)	18h sa	24	8 -22	19	3 - 17	14 -28	25	11 -25	8		
Découverte GC	16h	25	23		4		4 (17h)	26		27 (17h)	18
Atelier P - GC	16h					29	26			6 - 7 (14h)	3 - 17 4 -18 (14h)
Atelier R - GC	17h30						5			7 - 28 (14h)	3 (18h30)
P.O Public -GC			9 (17h30)		18 (16h)						4- 17(18h30)
P.O GC adh					18 (17h30)						
A.G A Corps et Accord				18 (18h30)							

Témoignage de Jean-Jacques

« Voir Vassieux et surnager !

Apprenti timoré mais rassuré depuis un an par Alain, le stage d'été de Vassieux doit conforter mes acquis et... le grand bain

Sur le papier ces 4 jours paraissent tranquilles

Dans les faits, j'ai l'impression d'avoir autant appris qu'au cours de toute mon année

Les points forts sont l'approche théorique

mais très opérationnelle de l'apprentissage décortiqué par Alain

La préparation du corps et de l'esprit avant la piscine

le partage très porteur tant dans l'eau qu'en dehors avec les 9 autres participants

Le travail dans le bassin avec un moniteur pour 3 ou 4 stagiaires

Le Vercors, la qualité de l'hébergement et de la nourriture, une eau à 32 degré participent aussi à ce succès

A la fin du stage, le coup de fatigue annoncé par Alain est bien présent mais quelle pêche ensuite !

Vivement le prochain !"

JJ

Votre satisfaction est notre meilleure ambassadrice

N'hésitez pas à en parler autour de vous

Ne pas savoir nager, avoir peur dans l'eau, cela reste un sujet tabou

Beaucoup ont la croyance qu'il n'est pas possible de la changer

Votre expérience et la nôtre démontrent l'inverse depuis plus de 40 ans

Passer de la peur au plaisir dans l'eau et nager c'est possible à tout âge



PROCÉDURES POUR S'INSCRIRE :

Nombre de places limité, inscriptions prises par ordre d'arrivée

1- Choisir votre atelier

2- Imprimer la fiche d'inscription sur le site acorpsetaccord.fr

3- Retourner la fiche d'inscription accompagnée de 80€ d'arrhes (encaissés en septembre) à A Corps et Accord, OSV 70 rue du Dr Rollet 69100 Villeurbanne