

Programme de la peur au plaisir dans l'eau



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

C'est avec grand plaisir que je vous présente le programme Piscine

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.

Le programme a été revu en novembre pour s'adapter au plan de sobriété énergétique de la ville de Villeurbanne, (dates en rouge dans le programme)

Cela nous permet de vous proposer un rythme cohérent pour cet apprentissage délicat.

L'équipe d'encadrement que je coordonne s'est étoffé et se compose : d'Isabelle D. ; Soisic B. ; Yannick M. ; Christophe S. et de moi-même.

À quoi s'inscrire et comment s'inscrire,

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

À bientôt en forme et de bonne humeur pour le plaisir dans l'eau.

Alain B. Référent technique et pédagogique



Propositions d'Ateliers

1- 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 »

Un passage obligé pour intégrer un atelier, 1 seule séance au choix.

Quand :

- 1 dimanche au choix possible parmi 5 : de 16h à 19h30 :
25 septembre ; 20 novembre ; 04 décembre 2022 ; 26 mars ; 18 juin 2023

- 1 samedi possible de 17h à 20h30 : 27 mai 2023

Coût : 80,00 la séance

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

Les différents Ateliers Progressifs A, B, C et A'+

Ils 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 ou **9 séances pour A'+** (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) / 360 €uros + 20 d'adhésion pour l'atelier A'+.

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 s'approprier en profondeur.

Quand :

12 dimanches de 14h à 15h30

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

15 janvier, 29 janvier, 26 février, 12 mars, 26 mars, 7 mai, 28 mai, 4 juin 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 + 1 samedis de 16h à 17h30

Les dates : 24 septembre, 8 octobre, 22 octobre (T.26°), 19 novembre, 3 décembre et 17 décembre 2022, 14 janvier, 28 janvier, 25 février, 11 mars, 26 mars, 8 avril (T.26°) et 6 mai 2023

C - Atelier Progressif C étapes 3-4 :

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

Quand :

12+1 samedis de 18h à 19h30

Les dates : 24 septembre, 8 octobre, 22 octobre (T.26°), 19 novembre, 3 décembre et 17 décembre 2022, 14 janvier, 28 janvier, 25 février, 11 mars, 26 mars, 8 avril (T.26°) et 6 mai 2023

Nouvel atelier : A'+

A'+ - Atelier Progressif A étapes 1-2-3 : à partir de décembre 22

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 s'approprier et développer l'aisance dans la profondeur.

Quand ?

Le dimanche de 15.45 à 17.15

Les dates : 18 décembre 2022 ; 15 janvier, 29 janvier, 26 février, 12 mars, 26 mars, 7 mai, 28 mai, 4 juin 2023

Coût : 360 €uros + 20 d'adhésion



P - Ateliers Perfectionnement P :

Ils sont centrés sur un thème central, indépendant des ateliers progressifs, ils visent à plus d'aisance dans l'eau aux différentes étapes.

Chaque atelier P s'organise en plusieurs sous-groupes en fonction des étapes et des besoins de chacun.

Sur un week-end, 2 séquences de 2h

Atelier P1 : Thème « **entrée dans l'eau et plongeon** » 29 janv et 26 fev 23

Atelier P2 : Thème « **gérer l'imprévu et les autres nageurs** » 3 et 4 juin 23

Atelier P3 : Thème « **respiration et technique de nage** » 17 et 18 juin 23

Coût : **190 €uros pour les 3 ateliers - 80 €uro pour 1 atelier**

3- Pour les plus avancés : Au Centre Nautique Etienne Gagnaire, CNEG à Cusset, 59 av Marcel Cerdan Villeurbanne - métro A

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 A 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 = 1 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 l'Escandille à Autrans : étapes D-1-2-3-4

De la peur au plaisir dans l'eau, on n'apprend pas à nager dans la tempête ...

Libéré-es de toute obligation avec comme seule préoccupation vous et votre projet dans l'eau

Dans un cadre idyllique d'un village du Vercors Nord (38) au programme :

Éveil corporel et relaxation sensorielle, espace de parole, 2 séances dans l'eau par jour.

12 places et 3 encadrants

1^{er} (11h) au 5 juillet (16h) 2023, inscriptions ouvertes, réservez votre place

Frais pédagogiques 450 €uros + adhésion

Frais d'hébergement en Pension Complète 440 € (110 €/J x4)

- Perfectionnement pour les nageurs 3-4-5 :

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

- Projet Nager avec les dauphins :

Fin août 2024, si vous êtes tenté faites-vous connaître, ce séjour nécessite d'être autonome en profondeur, étape 4 et +



Votre témoignage est notre meilleur ambassadeur

Un bel article dans VIVA Villeurbanne ; voici le lien pour retrouver l'article

<https://viva.villeurbanne.fr/bouger/2022/vers-le-grand-bain-avec-a-corps-et-accord>