

NOTICE EXPLICATIVE 2022/2023

1) Ecole de Natation :

Enseignement bi-hebdomadaire préconisé pour les premiers niveaux d'apprentissage (62 séances saisonnières).

Groupes concernés : Tritons, Dauphins, Poissons, Requins.

Structuration :

Tétards (3.5 à 5 ans) : 1 séance de 30 minutes hebdomadaire.

Tritons (5 à 7 ans) : 2 séances de 30 minutes hebdomadaires (dans la limite des disponibilités).

Dauphins (6 à 8 ans) : 2 séances de 40 minutes hebdomadaires (dans la limite des disponibilités).

Poissons (7 à 9 ans) : 2 séances de 50 minutes hebdomadaires (dans la limite des disponibilités).

Requins (8 à 10 ans) : 2 séances d'une heure hebdomadaire (dans la limite des disponibilités).

Organisation selon les bassins et les soirs de pratique :

a) Inscrits d'Alex Jany (19h à 20h45) :

Mardi, Mercredi, Jeudi soirs : 2^{ème} séance obligatoire Samedi matin sur Alex Jany.

b) Inscrits de Léo Lagrange (17h à 19h30 ou 17h à 20h) :

Du Jeudi soir, 2^{ème} séance **obligatoire** sur le Lundi soir à Alex Jany.

Du Vendredi soir, 2^{ème} séance **obligatoire** sur le Lundi soir à Alex Jany.

Pas d'apprentissage sur Toulouse-Lautrec, bassin dédié uniquement au pôle compétition.

2) Perfectionnement :

Continuité d'une séance hebdomadaire, à raison de 45 à 55 minutes selon les bassins et les soirs de pratique.

Groupes proposés :

Marsouins (11 et 12 ans) : soit années d'âges Avenirs et Jeunes 1^{ère} année, enfants hors du circuit compétition désirant une pratique non-assidue ou pas encore motivés à la pratique compétitive.

Cachalots (13, 14 et 15 ans) : soit années d'âges Jeunes 2^{ème} et 3^{èmes} années, et Juniors 1^{ère} année, enfants hors du circuit compétition désirant une pratique non-assidue ou n'ayant pas les compétences à la pratique compétitive.

Perf Ados (16 à 19 ans) : soit années d'âges Juniors 2^{ème} année à Seniors 2^{ème} année, bien souvent lycéens continuant à pratiquer afin de préparer l'épreuve du Baccalauréat.

3) Loisirs :

Adultes : possibilité de nager une fois sur un temps de famille (en même temps que les enfants inscrits), du Lundi au Vendredi en première partie de soirée.

Par contre, possibilité de nager une seconde, voir une troisième séance hebdomadaire sur des créneaux bien ciblés :

- Les matins sur Léo Lagrange : Lundi, Mercredi et Vendredi de 06h45 à 08h15.
- Les soirs sur Castex : Lundi et Jeudi de 21h00 à 22h30.

Adultes Débutants : 3 créneaux de proposer en soirée sur Alex Jany (20h à 20h45). Du fait de la spécificité du public et de l'environnement disponible, seulement 24 places sont disponibles, sur une seule séance de 45 minute, les mardi, mercredi ou jeudi soir.