



Communauté de Communes des Portes Nord-Ouest de Rouen
Piscine communautaire André Martin

ANIMATIONS PISCINE PROGRAMME Saison 2016/2017

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

Mardi	◆ 11h15/12h00	<p style="text-align: center;">Archimède 2^{ème} année</p> <p>Ca y est ! Vous vous sentez comme un poisson dans l'eau, on peut apprendre à bien nager maintenant sans se fatiguer !</p>	Adultes	16 personnes	Carte animation adultes
	◆ 15h15/16h00	<p style="text-align: center;">Entraînement</p> <p>Sous la forme de 2 activités complémentaires, en alternance 1 semaine sur 2. 1^{ère} activité : maintenir et améliorer sa condition physique, essentiellement ses capacités cardio-pulmonaires, grâce à des activités aquatiques variées collectives 2^{ème} activité : perfectionnement des 4 nages et amélioration de ses capacités aérobies (endurance) Ouvert aux adultes sachant nager minimum 100 mètres, en nage libre sans arrêt.</p>	Adultes	16 personnes	Carte animation adultes
	◆ 19h00/19h45	<p style="text-align: center;">Gym Aquatique Tonic</p> <p>Entretien, remise en forme générale par une gymnastique soutenue dans l'eau (bénéfice cardiovasculaire, souplesse, bien être général...)</p>	Adultes	35 personnes (en présence du public)	Carte animation adultes

Mercredi	◆ 13h30/14h15	<p style="text-align: center;"><i>Gym Aquatique Douce</i></p> <p>Contribution au maintien et à l'amélioration de la condition physique par l'intermédiaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> - de situations sollicitant les fonctions cardio-pulmonaires - d'exercices de renforcement musculaire et d'assouplissement - de situations visant à améliorer les capacités psychomotrices <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;"><i>Petit poisson nage !</i></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;"><i>L'Ecole de Natation</i></p>	2 ^{ème} année	12 enfants	Carte animation enfants
	◆ 15h45/16h30	<p style="text-align: center;"><i>Multi Aqua</i></p>	12 à 15 ans	12 personnes	Carte animation enfants
	◆ 16h30/17h15	<p style="text-align: center;"><i>Les Bojeudo</i></p> <p>Découverte du milieu aquatique grâce à des propositions éducatives collectives adaptées.</p>	5 et 6ans	15 enfants	Carte animation enfants

<i>J</i>	◆ 11h15/12h15	<p style="text-align: center;"><i>Archimède 1^{ère} année</i></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;"><i>L'école de natation</i></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;"><i>L'école de natation</i></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;"><i>Le Jardin Aquatique</i></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;"><i>Gym Aquatique Douce</i></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;"><i>Gym Aquatique Tonic</i></p> <p>Entretien, remise en forme générale par une gymnastique soutenue dans l'eau (bénéfice cardiovasculaire, souplesse, bien être général...)</p>	Adultes	35 personnes	Carte animation adultes
	◆ 19h00/19h45	<p style="text-align: center;"><i>Gym Aquatique Tonic</i></p> <p>Entretien, remise en forme générale par une gymnastique soutenue dans l'eau (bénéfice cardiovasculaire, souplesse, bien être général...)</p>	Adultes	35 personnes	Carte animation adultes

Samedi	◆ 9h45/10h30	<p style="text-align: center;">Gym Aquatique Douce</p> <p>Contribution au maintien et à l'amélioration de la condition physique par l'intermédiaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> - de situations sollicitant les fonctions cardio-pulmonaires - d'exercices de renforcement musculaire et d'assouplissement - de situations visant à améliorer les capacités psychomotrices <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.