

AQUATIC CLUB DE COURNONTERRAL

Répartition des créneaux de natation - saison 2026-2027

Document de présentation des groupes, des pré-requis et des objectifs pédagogiques des créneaux proposés par l'Aquatic Club de Cournonterral.

Horaires	Lignes	Pré-requis	Objectif
Lundi 17h15 (enfants 6-12 ans)	1	Débutants (à partir de 6 ans)	Autonomie & Bases de la sécurité aquatique en grand bassin. Passage du test "Savoir Nager en Sécurité"
	2	Enfants Autonomes sur 50 m (titulaires du SNS)	Perfectionnement technique, respiration et apprentissage des nages
Lundi 18h10 (enfants 6-12 ans)	1	Débutants (à partir de 6 ans)	Autonomie & Bases de la sécurité aquatique en grand bassin. Passage du test "Savoir Nager en Sécurité"
	2	Niveau intermédiaire (10-12 ans) ; Maîtrise de 2 nages sur 100 m	Consolidation des acquis et progression vers plusieurs nages. Renforcer l'endurance et la coordination.
Lundi 19h00 - 20 h30 (nageurs confirmés)	1	Nageurs confirmés, effectuent un 200 m 4 nages < 14 ans	Perfectionnement technique, endurance et amélioration des nages.
	2	Nageurs confirmés, effectuent un 200 m 4 nages 15 ans -17 ans	Renforcer l'endurance, la qualité des appuis ; travail des 4 nages, endurance et virages.
Mardi 20h00 (adultes niveau 3-5)	1	Adultes initiés capables d'effectuer > 100 m avec aisance	Adultes perfectionnement : technique, endurance et régularité.
	2	Adultes initiés a/maîtrise de 3 nages sur 150 m	
	3	Adultes nageurs confirmés effectuent un 200 m 4 nages	Adultes entraînement : technique, endurance et enchaînement des nages.
	4	Nageurs Adultes master	
Mercredi 8h50 (enfants 6-14 ans)	1*	Débutants * (à partir de 6 ans)	Autonomie & Bases de la sécurité aquatique en grand bassin. Passage du test "Savoir Nager en Sécurité"
	2	Enfants Autonomes sur 50 m * (titulaires du SNS)	Perfectionnement technique, respiration et apprentissage des nages
	3	Niveau intermédiaire (10-12 ans) ; Maîtrise de 2 nages sur 100 m	Consolidation des acquis et progression vers plusieurs nages. Renforcer l'endurance et la coordination.
Mercredi 9h55 (enfants 6-14 ans)	1	Débutants (à partir de 6 ans)	Autonomie & Bases de la sécurité aquatique en grand bassin. Passage du test "Savoir Nager en Sécurité" .
	2	Enfants Autonomes sur 50 m (titulaires du SNS)	Perfectionnement technique, respiration et apprentissage des nages
	3	Niveau intermédiaire (10-12 ans) ; Maîtrise de 2 nages sur 100 m	Consolidation des acquis et progression vers plusieurs nages. Renforcer l'endurance et la coordination.
Mercredi 16h00 (enfants 6-14 ans)	1	Débutants (à partir de 6 ans)	Autonomie & Bases de la sécurité aquatique en grand bassin. Passage du test "Savoir Nager en Sécurité"
	2	Enfants Autonomes sur 50 m (titulaires du SNS)	Perfectionnement technique, respiration et apprentissage des nages
	3 & 4	Niveau intermédiaire (10-12 ans) & Niveau confirmé (12-14 ans)	Consolidation des acquis et progression vers plusieurs nages. Renforcer l'endurance et la coordination.
Mercredi 17h00 (enfants 6-14 ans)	1	Débutants (à partir de 6 ans)	Autonomie & Bases de la sécurité aquatique en grand bassin. Passage du test "Savoir Nager en Sécurité"
	2	Enfants Autonomes sur 50 m (titulaires du SNS)	Perfectionnement technique, respiration et apprentissage des nages
	3 & 4	Niveau intermédiaire (10-12 ans) & Niveau confirmé (12-14 ans)	Consolidation des acquis et progression vers plusieurs nages. Renforcer l'endurance et la technique de nage
Mercredi 18h00 (enfants 13-16 ans)	1	Niveau intermédiaire (10-12 ans) ; Maîtrise de 2 nages sur 100 m	Consolidation des acquis et progression vers plusieurs nages. Renforcer l'endurance et la technique
	2	Nageurs initiés maîtrisent de 3 nages sur 150 m	Perfectionnement technique, endurance et amélioration des nages.
	3	Nageurs confirmés effectuent un 200 m 4 nages	Renforcer l'endurance, la qualité des appuis ; travail des 4 nages, endurance et virages.
Jeudi 17h15 (enfants 6-12 ans)	1	Débutants (à partir de 6 ans)	Autonomie & Bases de la sécurité aquatique en grand bassin. Passage du test "Savoir Nager en Sécurité"
	2 & 3	Niveau intermédiaire (10-12 ans) & Niveau confirmé (12-14 ans)	Consolidation des acquis et progression vers plusieurs nages. Renforcer l'endurance et la coordination.
Jeudi 18h10 (enfants 6-12 ans)	1	Enfants Autonomes sur 50 m (titulaires du SNS)	Perfectionnement technique, respiration et apprentissage des nages
	2	Niveau intermédiaire (10-12 ans) ; Maîtrise de 2 nages sur 100 m	Consolidation des acquis et progression vers plusieurs nages. Renforcer l'endurance et la coordination.
Jeudi 19h00 (adultes niveau 1 & 2)	1	Adultes débutants	Apprentissage adulte : aisance aquatique, respiration et premières nages.
	2	Adultes initiés capables d'effectuer > 100 m	Adultes perfectionnement : technique, endurance et régularité
Vendredi 20h00 (adolescents)	1* & 2	Adolescents* sachant nager	Perfectionnement: technique, endurance et progression régulière.
	3 & 4	Adolescents Nageurs confirmés, effectuent un 200 m 4 nages	Entraînement travail des 4 nages, endurance et virages. Préparation aux épreuves aquatiques des concours

Note : les groupes et les objectifs peuvent être ajustés selon l'évaluation du niveau des nageurs par l'encadrement.

* possibilité de groupes inclusifs avec enfants ou adolescents en situations de handicap (1 place par créneaux)

Doctrine du club : tous les groupes évoluent dans une ligne complète de 25 m , limitation du nombre d'inscrits à 8 enfants par ligne.

Club affilié à la **Fédération Française de Natation** dans le cadre Natation pour tous ; Adhésion au dispositif **Pass'sport**