

# ACTIVITÉ NATATION - AQUAGYM

## La Natation sur Mèze

Dans le cadre du projet voile-environnement « B.A.BA'Thau Nature », un test de natation doit être effectué à destination des élèves des classes de CE2, CM1 et CM2, des écoles primaires de la ville de Mèze.

Celui-ci a pour objectif :

- D'éliminer toute appréhension du milieu aquatique via un élargissement de connaissance et de compréhension des phénomènes physiques du milieu aquatique et de l'étang.
- De donner confiance et plaisir à évoluer dans et sur l'eau.
- D'évaluer le niveau de natation du public concerné.

Suite à ce test, les élèves qui présentent une appréhension et/ou une difficulté face à l'eau, un apprentissage basé sur un programme « découverte et initiation natation » leur sera proposé tout au long de l'été afin de combler cette difficulté. De plus, des séances de natation seront proposées aux plus grands qui souhaitent profiter de ce programme d'apprentissage.

### Objectifs :

- Acquérir des nouvelles compétences motrices en milieu naturel et aquatique.
- S'ouvrir à un éventail d'activités nautiques et sub-aquatiques
- Éliminer toute appréhension du milieu aquatique via un élargissement de connaissance et de compréhension des phénomènes physiques du milieu aquatique et de l'étang.
- Donner confiance et plaisir à évoluer dans et sur l'eau.



## Descriptif des séances

**Du 30 juin au 31 août 2008.**

**Séance de 30 à 45 minutes,**

**2 à 3 fois par semaine.**

**Publics : enfants de 4 à 15 ans,  
adultes (plus de 15 ans).**

**Cours collectifs pour les scolaires** (8 à 10 enfants).

- Grenouilles : appréhension du milieu aquatique.
- Poissons : apprentissage nages ventrale et dorsale.

**Cours collectifs natation enfants** (8 à 10 enfants)

- Têtards (4-6 ans) : éveil aquatique.
- Raies mantas (10-15 ans) : perfectionnement crawl, dos et découverte nage avec palmes, water-polo, sauvetage...

### Cours collectifs adultes

- Natation perfectionnement quatre nages (10 personnes).

### Aquagym

 (15 personnes)

- Activité physique et de bien être.

### Cours particuliers

- Tout public (1 à 2 personnes).

### Handi - Accueil de Loisirs Sans Hébergement (ALSH)

- Créneaux réservés pour ces structures.

### Documents administratifs

- La fiche d'inscription dûment remplie
- Certificat de scolarisation sur Mèze pour les grenouilles et les poissons.

### Equipement individuel

- Maillot, serviette, lunettes de piscine.



# PLANNING NATATION : ÉTÉ 2008

Lundi

10h30 Grenouilles  
11h15

11h15 Poissons  
12h00



Mardi

9h10 Aquagym  
10h00

10h00 Cours particulier  
10h45

10h45 Têtards (4-6 ans)  
11h30

17h15 Raies mantas  
18h00

18h15 Natation perf  
19h00 adultes

Mercredi

10h30 Grenouilles  
11h15

11h15 Poissons  
12h00



Jeudi

10h30 Cours particulier  
11h15

11h15 Cours particulier  
12h00

12h00 Cours particulier  
12h45

14h15 Handi ou  
15h00 ALSH\*

15h00 Handi ou  
15h45 ALSH

15h45 Handi ou  
16h30 ALSH

16h30 Cours particulier  
17h15

17h15 Raies mantas  
18h00

18h15 Aquagym  
19h00

Vendredi

10h30 Grenouilles  
11h15

11h15 Poissons  
12h00



Samedi

10h00 Aquagym  
10h45

10h45 Têtards (4-6 ans)  
11h15

11h15 Natation perf  
12h00 adultes

12h00 Cours particulier  
12h45

## Tarifs et dates des stages :

Pour les Grenouilles et Poissons, les cours sont gratuits (projet B.A.BA'Thau Nature – Ville de Mèze), 3 stages sont proposés : du 30/06 au 20/07/08 ; du 21/07 au 10/08/08 et du 11/08/08 au 30/08/08.

Pour les cours collectifs des Têtards, des Grenouilles, des Raies Mantas, les cours adultes natation et aquagym :

Tarifs au mois :

- 1 cours par semaine : 40 € (4 séances)
- 2 cours par semaine : 65 € (8 séances)
- 3 cours par semaine : 100 € (12 séances)

Ou forfaits :

- 5 cours à la carte : 60 €
- 10 cours à la carte : 100 €

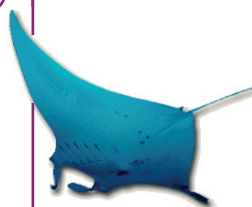
Cours Particuliers (de 1 à 2 personnes max à partir de 3 ans).

Tarifs :

- 1 séance : 20 €
- 5 séances : 85 €
- 10 séances : 150€

Remise de 10% par stage pour les membres d'une même famille (ex : deux frères en cours particulier).

Pour les ALSH\* et les groupes handi natation contacter le Yacht Club de Mèze



52 rue de la Méditerranée  
BP 55  
34140 Mèze

Tél : 04 67 43 59 51  
Mobile : 06 60 46 12 79

Mail : [contact@ycmeze.com](mailto:contact@ycmeze.com)  
Web : [www.ycmeze.com](http://www.ycmeze.com)

\* ALSH : Accueil de Loisirs Sans Hébergement