

FORMULE

SPORTS AQUATIQUES

Reprise des activités le 21 septembre

Durée des cours :

45 minutes pour les 3/4 ans,
4/5 ans, 5/6 ans et 6/7 ans

1h pour les 7/8 ans, les 8/10 ans
et les bébés dans l'eau

> BÉBÉS DANS L'EAU

De 6 mois à 3 ans :

Début des activités lundi 21 septembre

- Découvertes sensorielles
- Familiarisation avec le milieu aquatique
- Développement psychomoteur et affectif (moment privilégié avec son enfant)

Activité réservée aux enfants de 6 mois à 3 ans, à jour de la 2^e vaccination DT polio. Il est obligatoire pour les tout-petits d'utiliser des couches résistantes à l'eau.



> JARDIN AQUATIQUE

Enfants de 3 à 4 ans

- Découvrir une nouvelle autonomie
- Se familiariser avec l'eau
- Apprendre à s'immerger
- Entrer dans l'eau de différentes manières

Enfants de 4 à 5 ans

- Acquérir et approfondir ses repères sous l'eau
- S'initier aux premiers déplacements, avec ou sans matériel de flottaison, dans différentes positions (ventrale, dorsale)
- Être à l'aise dans l'eau

Enfants de 5 à 6 ans

- Découverte des premières techniques de nage
- Optimiser ses déplacements dans différentes positions (ventrale, dorsale) sans matériel de flottaison
- Découverte de la profondeur

> ÉCOLE DE NATATION

Enfants de 6 à 7 ans

- Apprendre des nages codifiées (crawl, brasse, dos crawlé)
- Augmenter la distance de base de déplacement
- S'initier au sauvetage, au water-polo, au plongeon et à la nage avec palmes

Enfants de 7 à 8 ans

- Perfectionner sa technique de nage afin de réaliser 50m sans arrêt
- Augmenter la distance de base avec différentes techniques de nage
- Approfondir les activités sauvetage, water-polo, plongeon, palmes, masque et tuba

Enfants de 8 à 10 ans

- Initiation à l'apnée
- Optimiser ses déplacements dans différentes positions (ventrale, dorsale) sans matériel de flottaison
- Perfectionner sa technique du quatre nages (brasse, papillon, crawl et dos) afin de réaliser 100m sans arrêt
- Pratiquer à loisir : sauvetage, water-polo, plongeon, palmes, masque et tuba

Pour les enfants de 7 à 10 ans
ne sachant pas nager

Découverte du milieu aquatique
le mercredi à 15h15
(cours hebdomadaires)

Cours particuliers (30 min)

Avec l'accord d'un maître-nageur, le planning des cours est déterminé selon les disponibilités de l'utilisateur. Les cours pourront être dispensés par plusieurs intervenants.

Renseignements auprès d'un MNS à la piscine des Tourneroches.

	BÉBÉS DANS L'EAU (6 MOIS À 3 ANS)	JARDIN AQUATIQUE 3/4 ANS	JARDIN AQUATIQUE 4/5 ANS	JARDIN AQUATIQUE 5/6 ANS	ÉCOLE DE NATATION 6/7 ANS	ÉCOLE DE NATATION 7/8 ANS	ÉCOLE DE NATATION 8/10 ANS	HORS CRITÈRES
LUN.		17h15-18h		17h15-18h*	17h15-18h			
MAR.			17h15-18h* 18h15-19h	18h-18h45*	17h15-18h*	17h15-18h15*	18h-19h	
MER.		9h15-10h*	14h15-15h	10h15-11h* 13h15-14h 14h-14h45*	11h15-12h* 16h-16h45	13h-14h	14h-15h*	15h15-16h
JEUDI			17h15-18h 17h15-18h*	18h15-19h	17h15-18h	17h15-18h15*	18h15-19h15 18h15-19h15*	
VEN.		17h15-18h avec parents	17h15-18h*		17h15-18h*			
SAM.	9h15-10h15 6/18 mois 10h15-11h15 18/36 mois							

*Niveau avancé

INSCRIPTIONS

Pièces pour la pré-inscription à envoyer par mail pour :

> l'École des Sports terrestres à edsterrestre@saintcloud.fr

> l'École des Sports aquatiques à edsaquatique@saintcloud.fr

• le livret de famille et sa copie ;

• la fiche de pré-inscription dûment complétée, téléchargeable sur le site Internet de la Ville www.saintcloud.fr (un document par activité et par enfant) ;

• un certificat médical de non contre-indication à la pratique d'activités sportives, datant de moins de trois mois (sauf si votre enfant était déjà inscrit à l'École des Sports sur la période 2019/2020) ;

• un justificatif de domicile datant de moins de deux mois. Dans le cas où ce document ne serait pas présenté, le tarif « Hors Saint-Cloud » sera appliqué ;

• le paiement de la cotisation par carte bancaire (uniquement pour les activités terrestres), espèces ou chèque à l'ordre du Trésor public. Le simulateur est disponible sur le site Internet de la Ville, rubrique « Sports », puis « École des Sports » ;

• l'avis d'imposition 2019 sur les revenus 2018 et sa copie - ou le barème familial et sa copie (fourni par le Guichet Unique). Ce document permet de déterminer le montant de la cotisation.

Aucun remboursement ne sera effectué sauf pour les cas exceptionnels, comme stipulé dans le règlement intérieur (consultable sur le site Internet de la Ville www.saintcloud.fr).

