

Leçons de natation à Goëlys

Mise à jour le 27 juillet
2022

Vous souhaitez nager comme un poisson dans l'eau ou tout simplement perfectionner votre crawl ? La natation est un sport très complet qui muscle le corps et s'adresse à tous. Il offre un effet bénéfique sur la respiration et la motricité.

Des cours de natation sont proposés toute l'année à Goëlys. Pour enfants et adultes, niveau débutant, apprentissage ou perfectionnement, les cours sont adaptés à chacun. Avant toute inscription aux leçons de natation, un test de niveau est nécessaire auprès d'un de nos maîtres nageurs. Ce test est gratuit et a lieu tous les jours sur les heures d'ouverture au public.

Activité destinée aux enfants de 6 à 15 ans

La natation est un sport complet qui sollicite l'ensemble des muscles du corps et qui développe l'endurance. L'enfant évolue avec plaisir dans ce nouvel environnement, sous le regard pédagogique d'un maître nageur.

L'école de Natation s'adresse aux enfants de 6 à 15 ans sachant nager. Elle est divisée en plusieurs catégories d'âge :

- les 6/7 ans
- les 8/9 ans
- les 10/12 ans
- les 13/15 ans.

La séance dure 1 heure et se déroule de septembre à juin (une trentaine de séances).

LES OBJECTIFS

Les objectifs principaux sont l'apprentissage et le perfectionnement des 4 nages :

- dos crawlé,
- crawl,
- brasse
- papillon.

Les plus petits acquièrent la technique de la nage en combinant des moments plus ludiques comme les sauts, les parcours, les jeux...

Les plus grands eux sont dans un travail technique associé à la vitesse et à l'endurance. L'enseignement général de cette activité porte sur la technique (placement, mouvement, respiration) et sur la gestion de l'effort (vitesse, endurance).

L'organisation du Challenge Natation, qui se déroule fin juin, vient clôturer l'année sportive du Jardin Aquatique.

Niveau débutant

L'enfant se familiarise avec l'eau en jouant. Cette activité l'éveille, grâce à des espaces aménagés sous forme de parcours éducatifs, sur la respiration, l'équilibre, la propulsion, l'évolution sous l'eau et le déplacement sur le dos ou sur le ventre de manière continue et la chute dans l'eau.

Pour télécharger le planning des activités, c'est ici : [Planning des activités pendant l'année](#)

Activité destinée aux enfants de 5 à 6 ans (les enfants doivent être en classe de CP)

Les séances ont lieu le jeudi de 18h10 à 18h55.

Niveau apprentissage

L'enfant apprend à maîtriser les bases de la natation. Il évolue dans l'eau et devient capable de se déplacer efficacement grâce aux méthodes apprises.

Les deux nages privilégiés sont la brasse et le dos. Elles permettent de se maintenir en équilibre, de découvrir puis automatiser des mouvements et de coordonner les gestes.

OBJECTIFS

Pour la brasse :

- découvrir puis automatiser le ciseau dorsal puis ventral avec un placement de pieds correct
- travailler sur les appuis des mains de façon latérale
- coordonner des séquences de mouvements de bras avec des ciseaux de brasse
- coordonner sa respiration avec les appuis moteurs

Pour le dos :

- avoir un équilibre parfait (alignement tête, bassin, jambes) avec un battement de jambes efficace
- travailler sur les appuis des bras en amplitude et puissance (car ils sont propulseurs)
- avoir des mouvements de bras alternatifs continus et réguliers

Activité destinée aux enfants à partir de 7 ans

Les séances ont lieu le mardi ou vendredi de 17h35 à 18h20 ou le jeudi de 18h10 à 18h55

Niveau perfectionnement

Pour aller plus loin dans ses performances, le perfectionnement est là pour renforcer les acquis développés lors des séances d'apprentissage et élargir ses compétences.

Trois nages sont abordées en perfectionnement : dos, brasse et crawl.

OBJECTIFS

Pour la brasse :

avoir un ciseau parfaitement placé et efficace, coordination bras/jambes en amplitude, coordination avec la respiration (brasse coulée).

Pour le dos :

amplitude et efficacité propulsive des bras, allongement et équilibre du corps. Pour le crawl : battement de jambes continu, obtenir une respiration costale, placement de la respiration sur la motricité des bras, nage en 3 temps.

Activité destinée aux enfants à partir de 7 ans, sachant nager 25 mètres sur le dos et 25 mètres en brasse.

Les séances ont lieu le mardi ou vendredi de 17h35 à 18h20 ou le jeudi de 18h10 à 18h55.

Niveau apprentissage

Un programme adapté aux capacités de chacun. Cette activité est accessible aux personnes ne sachant pas ou peu nager.

L'adulte y découvre les techniques respiratoires de la natation (inspiration, apnée, expiration), l'équilibre, la coordination des mouvements et le contrôle de soi grâce aux immersions, à la nage en profondeur et aux plongeurs.

Inscription à l'année, séances de 45 minutes :

→ de septembre à juin

Groupe de 6 à 8 adultes maximum.

Niveau perfectionnement

Inscription au cycle ou à l'année, séances de 45 minutes :

→ 1^{er} cycle : de septembre à janvier

→ 2^e cycle : de février à juin.

Groupe de 6 à 8 adultes maximum.

Activité accessible aux personnes sachant nager 25 mètres en brasse et 25 mètres en dos crawlé.

Niveau confirmé

L'adulte perfectionne les nages acquises et peut s'initier à de nouvelles techniques. L'activité se déroule comme une séance d'entraînement, sans recherche de compétition.

En moyenne, les nageurs y effectuent entre 1500 et 2000 mètres, pour améliorer leur technique et leur condition physique. Les séries proposées sollicitent la vitesse et l'endurance, perfectionnent aux 4 nages (brasse, dos, crawl et papillon) ainsi qu'aux différents éléments techniques (plongeurs, coulées, virages...).

Les séances se déroulent sur l'année scolaire, hors vacances scolaires, le jeudi de 20h à 21h.

Activité accessible à partir de 16 ans, aux personnes sachant nager.

Inscriptions et tarifs

Rentrée 2023 - 2024

Les inscriptions aux activités ont eu lieu du 03 au 07 juillet dernier. **Quelques places sont encore disponibles.** Il est toujours possible de s'inscrire :

- sur site la semaine du 28 août au 3 septembre (fermeture technique de la piscine) aux horaires suivants : du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 17h.
- au Forum des associations à Etables sur Mer samedi 2 septembre de 9h à 12h (dans la limite des places disponibles)

Tarifs natation

Renseignements complémentaires au 02 96 69 20 10 -

accueil.piscinegoelys@sbaa.fr

