

L'ÉCOLE MUNICIPALE de NATATION

COURS DE NATATION ET INITIATION AUX SPORTS
AQUATIQUES POUR ENFANTS ET ADULTES DANS
LES QUATRE PISCINES MUNICIPALES DE RENNES

> Dès la grande section de maternelle, découverte progressive du milieu aquatique. À partir du CE1, cours d'apprentissage puis de perfectionnement ;

> Pour les 8 à 12 ans sachant déjà nager : initiation aux sports aquatiques, découverte et sensibilisation à des pratiques sportives spécialisées (natation synchronisée, waterpolo...);

> Cours de natation pour les 11 à 17 ans qui ne savent pas encore nager ou qui manquent d'aisance dans l'eau ;

> Adultes : cycles de 13 séances avec thématiques variées : apprentissage, perfectionnement, familiarisation avec l'eau et entretien physique ;

> Encadrement des cours assuré par les éducateurs sportifs de la Direction des sports.

POUR LES ADULTES

Chaque piscine organise les cycles de cours en fonction de ses spécificités et des disponibilités de bassin. Les cycles de cours comprennent 13 séances de 40 minutes, une fois par semaine.

> APPRENTISSAGE, à partir de 18 ans

Acquisition des fondamentaux techniques et respiratoires de la nage ventrale et dorsale

> PERFECTIONNEMENT, à partir de 18 ans

Apprentissage des techniques de nage, travail sur la respiration et l'endurance

> AQUAPHOBIE, à partir de 18 ans

Pour vaincre son anxiété et son appréhension de l'eau

> AQUA SÉNIORS, à partir de 60 ans

Séances de gymnastique aquatique douce pour maintenir et entretenir sa forme


Il est possible de s'inscrire à cette activité à l'année



TARIF : 108,00 € le cycle ou 43,15 € avec 

INSCRIPTIONS

Les jeudi 12 et vendredi 13 septembre de 16h30 à 20h

 Un test destiné à évaluer le niveau peut s'avérer nécessaire au moment de l'inscription, prévoir une tenue de bain.

À PARTIR DU COLLÈGE ET JUSQU'À 17 ANS

S'adresse aux jeunes qui n'ont pas encore appris à nager ou qui manquent d'aisance dans l'eau. Objectifs : assimiler les bases de la natation et acquérir un savoir-nager sécuritaire.

En fonction des piscines deux niveaux proposés : apprentissage et perfectionnement.

Cours le mercredi après-midi ou les soirs en semaine


TARIF ANNUEL : 155,00 € ou 65,00 € avec 



INSCRIPTIONS

Mercredi 4 septembre de 14h à 19h

Jeudi 5 et vendredi 6 septembre de 17h à 19h

 Test destiné à évaluer le niveau au moment de l'inscription, prévoir une tenue de bain.

L'ÉCOLE MUNICIPALE de NATATION

POUR LES ENFANTS DE 5 À 12 ANS

- > Accueil des enfants dans les quatre piscines municipales
- > Cours tout au long de l'année (sauf vacances), le soir après l'école ou le mercredi après-midi
- > Séances hebdomadaires de 40 minutes
- > Au moment de l'inscription, test pour déterminer le niveau de chaque enfant

① L'APPRENTISSAGE DE LA NATATION

À partir de 5 ans

> Enfants en grande section de maternelle et en CP : éveil aquatique

Découverte et sensibilisation au milieu aquatique

> À partir du CE1 : apprentissage puis perfectionnement

Initiation progressive aux techniques de nages

> Enfants en situation de handicap

Approche pédagogique adaptée (Piscine de Bréquigny uniquement)

TARIF ANNUEL 155,00 € ou 65 € avec 



INSCRIPTIONS

MÊME DATES ET HORAIRES POUR LES 4 PISCINES

MERCREDI 4 SEPTEMBRE

> 10h30 à 12h : pour les grandes sections et les CP, présence de l'enfant non requise

> 14h à 19h : tous niveaux (5 > 12 ans)

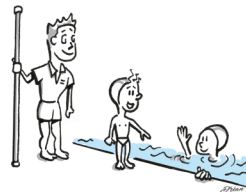
JEUDI 5 ET VENDREDI 6 SEPTEMBRE de 17h à 19h : tous niveaux (5 > 12 ans)

② LES ACTIVITÉS SPORTIVES AQUATIQUES

Pour les 8 > 12 ans sachant déjà nager


Initiation aux sports aquatiques, découverte et sensibilisation à des pratiques sportives spécialisées. Un test passé au moment de l'inscription permet de vérifier que le niveau requis pour la pratique de l'activité est conforme.

**SAUVETAGE, WATER-POLO, NATATION SPORTIVE,
MULTI ACTIVITÉS, NATATION SYNCHRONISÉE**



TARIF ANNUEL

De 5,00 à 55,00 € en fonction du quotient familial (pièces justificatives : votre dernière facture périscolaire ou une attestation de la C.A.F.).

 À partir du CE1, les enfants passent un test pour déterminer leur niveau. **Prévoir leur tenue de bain le jour de l'inscription.**

Créneaux et horaires des cours sur metropole.rennes.fr