



## NATATION ADULTES ET NAGE AVEC PALMES SAISON 2021-2022

En 2021-2022, l'Aquatic Club Fidésien propose un programme de natation loisir orienté vers **l'initiation, le perfectionnement sportif et la détente sur les catégories adultes**. Dans les deux activités proposées (natation et nage avec palmes), le programme cherchera à tenir compte des problématiques spécifiques de l'activité. En natation, une individualisation des séances sur deux groupes est prévue pour trois niveaux de pratique (i.e. débutant, intermédiaire, ou confirmé). Les séances seront assurées par un trinôme d'éducateurs.

Les contenus sportifs en natation et nage avec palmes ciblent l'enrichissement du répertoire technique et l'accès aux sensations de nage. Cela inclut le travail sur les virages, coulées et départs. Une ouverture ponctuelle sur les pratiques d'apnée pourra être organisée en nage avec palmes. L'objectif commun des programmes des deux disciplines est de permettre aux pratiquants de retirer d'avantage de plaisir de pratique à l'issue de la saison. Certaines thématiques relatives au travail énergétique pourront être abordées en fonction des attentes du groupe.

Le programme de travail en natation du groupe adulte natation est proposé sur **1 ou 2 séances hebdomadaires**, individualisée sur trois niveaux de pratique :

- **Débutant** : destiné aux nageurs adultes désireux de s'initier à la natation, n'ayant pas ou peu de vécu sportif dans l'activité
- **Intermédiaire** : destiné aux nageurs maîtrisant les bases techniques, souhaitant approfondir leur maîtrise des 4 nages dans une optique de perfectionnement
- **Confirmé** : destiné aux nageurs désireux d'approfondir leur pratique et de maintenir un contact avec l'activité dans une approche à la fois technique et sportive.

Séances proposées :

Horaires	Mardi	Jeudi			
12 h 00 - 13 h 30	Groupe Adulte natation <b>AD1</b>				
12 h 00 – 13 h 30		Groupe Adulte natation <b>AD2</b>			
20 h 30 – 22 h 00		Adultes débutants <b>AD3</b>	Adultes intermédiaires <b>AD3</b>	Adultes confirmés <b>AD3</b>	Nage avec Palmes <b>NAP1</b>

Tarifs et inscriptions :

La cotisation annuelle au groupe de natation adulte ou nage avec palmes du 20 septembre au 26 Juin environ est fixée à **290,00 €** (licence et assurance FFN comprises) pour les cours de nage avec palmes (1h15 ), à **300,00 €** pour le cours de natation adulte (1h30). La cotisation annuelle pour l'adhésion aux 2 séances de natation adulte et/ou nage avec palmes (mardi et/ou jeudi) est fixée à **400,00 €** (licence et assurance FFN comprises).

Pour tout renseignement complémentaire, n'hésitez pas à nous contacter aux adresses suivantes :

Par l'intermédiaire de notre site internet : [www.aquatic-club-fidésien.fr](http://www.aquatic-club-fidésien.fr)

Via l'adresse mail : [natationacf@gmail.com](mailto:natationacf@gmail.com)