



# DAUPHINS MATHEYSINS 2018



## ACTIVITÉS ENFANTS

### Jardin Aquatique du Dauphin – 3-4 ans

105€ (30 min)

L'enfant doit développer des réflexes dans le milieu aquatique: l'activité consiste à garder ou éveiller au goût de l'eau en lui proposant au cours des séances des exercices simples et répétitifs ainsi que des jeux afin de stimuler sa motricité et son déplacement.

### Petite École du Dauphin – 5-6 ans

145€ (45 min + 5 min jeux)

L'éducateur va donner à l'enfant les bonnes consignes techniques afin qu'il puisse développer sa motricité et nager une bonne nage codifiée. L'apprentissage passe par l'acquisition de plusieurs choses : mettre la tête sous l'eau, faire l'étoile sur le dos... L'éducateur va mener à bien ces différentes missions afin de guider l'enfant dans le milieu aquatique.

### Grande École du Dauphin – 7-10 ans

145€ (45 min + 5 min jeux)

Le perfectionnement pour les enfants passe par la découverte de toutes les disciplines aquatiques. Les 4 nages (crawl, dos, brasse et papillon), les plongeurs sont les différentes phases que les enfants vont pouvoir découvrir au fur et à mesure des séances.



Afin de ne pas perturber la concentration des enfants et pour des raisons de sécurité, les parents ne sont pas admis au bord du bassin pendant la séance. A chaque fin de trimestre, une séance sera ouverte aux parents.

## ACTIVITÉS ADULTES

### Débutant Confirmé

150€ (50 min)

Ce cours s'adresse aux adultes qui souhaitent gagner de l'aisance, perfectionner les techniques de nages et s'arrêter de nager là où ils ont pied.

### Club Adultes – à partir de 18 ans

150€ (1h à 1h15)

Pour les adultes qui souhaitent perfectionner leur technique de nage et l'endurance en suivant un programme d'entraînement.

### Club Masters – à partir de 25 ans

160€ (1h à 1h30) + licence FFN 50€

Le Club Masters s'adresse aux adultes qui souhaitent faire de la compétition en suivant un programme d'entraînement très avancé avec séance de renforcement musculaire et une dizaine de compétitions dans la saison.

### Aquaforme – à partir de 18 ans

210€ (55 min)

Tout public, cette activité est idéale pour une population qui veut bouger, perdre du poids, déstresser, s'entretenir... Elle permet de travailler le haut et le bas du corps (abdominaux, cuisses, fessiers, bras...), le rythme cardio-pulmonaire et aide à la circulation du sang. Les traumatismes aux articulations disparaissent totalement (l'eau absorbe les chocs). Le club des Dauphins Matheysins a le label « Nagez Forme Bien-être » de la Fédération Française de Natation.

## Club Ados – 11-16 ans

145€ (50 min)

Le Club Ados s'adresse aux nageurs qui souhaitent perfectionner leurs techniques de nage et l'endurance, avec des variantes ludiques adaptées..

## Club Prépa-Bac – 15-18 ans

145€ (50min)

Pour les nageurs qui souhaitent se préparer aux épreuves de natation du Bac: les séances sont totalement adaptées au référentiel du Bac.



## A partir de 10 ans

160€ (de 1h à 1h30) + licence FFN 50€

Puis participation financière suivant compétition et stage tout au long de la saison

Le Groupe Compétition permet aux nageurs de 10 ans et + qui ont acquis les 4 nages codifiées dès la Grande Ecole du Dauphin de pouvoir débiter la compétition avec la Fédération Française de Natation.

Suite aux tests effectués avec l'éducateur puis l'entraîneur, le nageur sera placé dans un groupe défini afin de pouvoir continuer son perfectionnement sur le plan nage, virage et réglementation des compétitions.

Dès les premiers mois, il se verra remettre un planning d'entraînement adapté à son âge, son niveau d'endurance et temps chronométriques.

Le nageur de compétition pourra profiter des stages d'entraînements pendant les petites vacances scolaires afin d'enrichir son expérience aquatique.

Dès le mois d'octobre, le nageur de compétition reçoit son calendrier de compétitions.

Groupe 1 = 2 séances hebdomadaires

Groupe 2 = 3 séances hebdomadaires

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
Jardin Aquatique du Dauphin (3-4 ans)			17h/17h30		
Petite École du Dauphin (5-6 ans)	17h	17h	17h	17h/18h	
Grande École du Dauphin (7-10 ans)	17h	17h	17h	17h/18h	
Débutant Confirmé	18h				
Club Adultes – dès 18 ans	12h/18h	12h		12h/19h	
Club Masters – dès 25 ans	12h/18h	12h	12h	12h/19h	
Aquaforme – dès 18 ans	18h	16h			
Club Ados (11-15 ans)			18h		
Club Prépa-Bac (15-18 ans)			18h		
Compétition Groupe 1 – 2 séances	19h		12h		17h
Compétition Groupe 2 – 3 séances	19h		12h/18h		18h
Classes à horaires aménagés 1 séance				15h15	

