

Piscine Bertran de Born

Stade aquatique

3 boulevard Lakanal - 24000 Périgueux
05 53 53 30 36

À la piscine Bertran de Born

Horaires « Poissons »

- Mardi soir : 17h10-17h50 / 18h10-18h50
 - Mercredi après-midi :
15h20-16h / 16h20-17h
- ### Horaires « Les ateliers de la natation »
- Mercredi après-midi : 14h10-15h

▪ Poissons :

Test et inscription mardi 5 & mercredi
6 septembre à partir de 16h30

▪ Ateliers :

Test et inscription mercredi
6 septembre de 14h15 à 17h



www.agglo-perigueux.fr
peribus.agglo-perigueux.fr



Champcevinel
à 5 mn de Périgueux
05 53 029 029

À l'Aquacap

Horaires « Bébé nageur » et jardin d'enfants

- Dimanche : 9h-9h40
- ### Horaires « Dauphin »
- Mercredi après-midi : 14h30-17h15
(45 mn par créneau)
 - Samedi après-midi : 14h45-16h30
(45 mn par créneau)
- ### Horaires « Poissons »
- Samedi : 9h-9h40

▪ Dauphin :

Test et inscription mercredi
6 septembre et le samedi 9
septembre à partir de 14h30

▪ Poissons :

Test et inscription mercredi
6 septembre à partir de 16h
et le samedi 9 septembre à
partir de 9h

aquacap.agglo-perigueux.fr

© ilÔ Créatif / Photos : D. Nirdos, iStock Photo Ne pas jeter sur la voie publique

Aquacap & Piscine Bertran de Born

Stade aquatique

L'ÉCOLE DE NATATION DU

À partir de 6 mois

 **LE GRAND
Périgueux**
Communauté d'Agglomération

Piscine Bertran de Born

Stade aquatique

1

Poissons

{4-6 ans} « savoir se sauver »

Tarif : adhésion 160 €/an.



■ Qu'est-ce-que c'est ?

L'activité Poissons permet d'évaluer l'acquisition de compétences minimales pour assurer sa propre sécurité dans l'eau. C'est un savoir nager sécuritaire pour tous.

■ **Le test du « Savoir se sauver de l'eau » ?** Évaluation réalisée en fin d'année, elle se compose d'un parcours, dans lequel il y a **8 objectifs à atteindre** : enchaînement entrée dans l'eau et immersion, flottaison ventrale, immersion orientée, équilibre vertical, enchaînements déplacements, flottaison dorsale, déplacement dorsal et exploration de la profondeur.

■ Livret Poissons :

Un livret de l'école de natation du Grand Périgueux sera remis à chaque enfant réussissant le test « savoir se sauver de l'eau ».

2

Les ateliers de la natation

{À partir de 8 ans - savoir nager 50m}

Initiation aux 5 disciplines de la natation :

Tarif : adhésion 160 €/an.

■ **La natation synchronisée** : Se servir de l'eau sous une autre forme (mouvements, travail d'appuis et de rotations) afin de réaliser une chorégraphie. > **Artistique**

■ **Le water-polo** : Initiation au jeu et aux rudiments du polo (maniements de balle, tirs au but, passes). > **Collectif**

■ **Le sauvetage** : Initiation à l'aide à la personne (remorquage, sortie de l'eau, rétropédalage). > **Se responsabiliser**

■ **La natation sportive** : Découverte de la technique des nages codifiées. > **Se coordonner**

■ **Le plongeon** : Progression pédagogique adaptée à l'enfant (sauts, rotations, hauteur sur des plongeurs de 1 mètre et 3 mètres). > **Sensation**

Activités à la piscine Bertran de Born

Aquacap

1

Poissons

{4-6 ans} « savoir se sauver »

3

Bébé nageur et jardin d'enfants

{À partir de 6 mois}

Tarif : séance 9 €



■ Poissons

permet d'évaluer l'acquisition de compétences minimales pour assurer sa propre sécurité dans l'eau.

■ **Bébé nageur** est une activité qui familiarise les jeunes enfants de 6 mois à 3 ans à la pratique aquatique (avec les parents). L'enfant va découvrir ses capacités sensorielles et motrices au contact de l'eau. L'aisance aquatique est visée grâce à un rapport enfant/parents/eau. **Être à jour des vaccins pour l'enfant.**

■ **Jardin d'enfants** vise une tranche d'âge de 3 à 6 ans qui se situe entre les bébés nageurs et l'apprentissage de nage codifiée. Cette activité permet d'accroître l'autonomie motrice des enfants et d'acquérir une réelle aisance aquatique. Débuts d'immersion et de propulsion sont au menu du programme.

Bébés nageurs pas d'inscription. Reprise le 17 septembre.

4

Dauphin {À partir de 6 ans}

Tarif : adhésion 160 €/an.

■ **Le cours des Dauphins** est une activité qui consiste à découvrir et apprendre les 4 nages codifiées (brasse, dos, crawl, papillon). Réservé aux enfants de 6 à 12 ans sachant nager 25 m en brasse. Il n'y a pas d'esprit de compétition. Il s'agit d'une découverte pour les enfants. Peut servir de passerelle avant que l'enfant parte dans un club. Connaître, savoir se déplacer dans les 4 nages avec tous les bienfaits de la natation pour l'enfant et pour sa vie future de sportif.

Initiation ponctuelle au sauvetage et water-polo

Activités à l'Aquacap