

ECOLE DE NATATION



PROJET D'ACCUEIL
SAISON 2020 - 2021



NAMUR
CAPITALE



Présentation

L'école de Natation a pour objectif l'apprentissage de la nage, la détente, l'amélioration de la technique et le développement de la condition physique.

Tous nos cours sont dispensés par des monitrices et moniteurs sportifs, qualifiés, expérimentés et/ou diplômés.

En raison de la crise sanitaire liée au COVID-19, il est important de porter à votre connaissance que les leçons ne pourront être organisées que si les autorités supérieures nous le permettent (Conseil national de sécurité, Fédération Wallonie Bruxelles, ...), et que leurs décisions peuvent évoluer à tout moment.

L'école de Natation de la Ville de Namur propose :

- des cours d'accoutumance, d'apprentissage et de perfectionnement pour les enfants dès l'âge de 4 ans jusqu'à 14 ans, à raison d'une séance par semaine, soit le vendredi de 17h à 18h à la piscine de Jambes soit le samedi de 10h à 11h ou de 11h15 à 12h15 à la piscine de Saint-Servais,
- un apprentissage collectif durant lequel les élèves progressent selon leur niveau,
- des groupes restreints,
- des groupes adaptés à chaque tranche d'âge et au niveau des participantes et participants :
 - **accoutumance** : leçons de 45 minutes pour enfants à partir de 4 ans et plus.
Les enfants se familiarisent avec l'eau, suivis et encouragés par des monitrices et moniteurs compétents, qui respecteront le rythme de l'enfant tout au long de son apprentissage.
Approche ludique de l'eau, du milieu aquatique. Cours de psychomotricité dans l'eau avec des outils pédagogiques diversifiés.
L'objectif est d'éveiller le goût et le plaisir des enfants pour l'eau.
 - **initiation** : leçons de 1h pour enfants à partir de 6 ans. Les enfants apprennent à être autonomes dans l'eau, les monitrices et moniteurs les initient aux techniques de nage en petite et grande profondeurs, les enfants acquièrent les notions de sécurité liées au milieu aquatique.
 - **perfectionnement** : leçons de 1h pour enfants autonomes dans l'eau. Les monitrices et moniteurs perfectionnent les techniques de nage, travaillent l'endurance et la vitesse de nage, abordent les notions de plongeon et de virage.
- des cours donnés de manière ludique :
 - sous forme de jeux pour l'accoutumance et pour l'apprentissage,
 - par une approche méthodologique pour l'apprentissage et le perfectionnement des techniques de nage,
- une certification de niveau par le passage des brevets de la Fédération Francophone Belge de Natation

Infrastructures

Le Service des Sports de la Ville de Namur porte une attention particulière à proposer ses activités sur l'ensemble du territoire namurois et offre la possibilité de participer aux leçons de l'Ecole de Natation dans les 2 piscines communales.

- Piscine de Jambes
Rue d'Enhaive, 148
5100 Namur (Jambes)



- Piscine Louis Namêche de Saint-Servais
Rue de Gembloux, 256
5002 Namur (Saint-Servais)



Chaque infrastructure offre une occupation adaptée et sécuritaire du plan d'eau. Des vestiaires collectifs sont prévus afin que chacune et chacun puisse se changer dans les meilleures conditions.

En complément, du matériel d'apprentissage et de jeux, en quantité suffisante, est mis à la disposition des encadrantes et encadrants ainsi que des enfants.

Descriptif

Les cours sont répartis en plusieurs niveaux pour lesquels certains prérequis sont nécessaires et indispensables.

Ces niveaux sont décomposés comme suit :

Accoutumance → acquérir la sécurité

Niveau 1 : s'initier aux joies et aux plaisirs de l'eau

L'eau peut être source de joie, de plaisir, de détente mais aussi de peur. La peur de l'eau s'accroît avec l'âge, il est donc important que l'enfant se familiarise avec le milieu aquatique le plus tôt possible.

Accoutumer un enfant au milieu aquatique, c'est lui laisser le temps de faire ses découvertes en toute sécurité, de se familiariser à l'eau. Cela est indispensable pour commencer les apprentissages gestuels spécifiques.

Les techniques de nage ne sont pas abordées à ce niveau. L'accent est porté sur la découverte et l'aisance dans l'eau ce qui amène l'enfant à trouver ses repères et être progressivement en sécurité. Ainsi, l'enfant développe des perceptions ajustées et adaptées au milieu aquatique, c'est-à-dire :

- ✓ découvre et apprend à connaître l'eau : la maîtriser et agir sur elle, développer son équilibre, s'immerger, se propulser à l'horizontale, voir et respirer;
 - ✓ assure sa propre sécurité dans l'eau;
 - ✓ s'initie aux apprentissages spécifiques des nages (maîtrise les tractions, les poussées et les ondulations). L'enfant est capable de flotter sur le ventre et sur le dos, s'immerge dans l'eau, adopte la position horizontale, travaille sa respiration et sa vision dans l'eau, saute sans appréhension, etc.
- Objectif = brevet caneton.

Initiation → découvrir les bases des différentes techniques de nage

Niveau 2 : se déplacer progressivement en toute sécurité, en toutes circonstances

Au petit bassin, approche des techniques de nage - aisance dans l'eau en petite profondeur - propulsion et déplacements variés dans l'eau, avec et sans matériel-glisse - perfectionnement de la flottaison/équilibre - expiration et apnée - approche du plongeon - début des techniques de nage - immersion et vision approfondies.

- Objectif = brevet pingouin

Niveau 3 : évoluer dans la continuité

Technique de nage en grande profondeur sur de courtes distances.

Au grand bassin, perfectionnement des prérequis d'accoutumance, apprentissage des techniques de nage et correction, travail avec et sans matériel en demi-longueur, sauts, plongeurs et culbutes.

- Objectif = brevet dauphin

Perfectionnement ➔ développer les techniques de nage et acquérir de l'endurance

Niveau 4 : être en sécurité en toutes circonstances

Perfectionnement de la technique de nage en crawl-brasse et dos crawlé et amélioration de l'endurance.

A ce niveau, il n'y a pas de travail sur la vitesse, la priorité est donnée à la qualité d'exécution des mouvements, des plongeurs et de la nage en toute sécurité (nager habillé, ...).

- Objectif =
 - brevet élémentaire de natation 50m
 - brevet préparatoire de natation 100m
 - brevet du nageur 3x50m 3 nages.

Niveau 5 et 6 : évoluer vers la nage sportive

Perfectionnement des techniques de nage, accroître l'endurance et développer la vitesse.

Travail sous forme d'exercices spécifiques (éducatifs de nage), correction, plongeurs, virages et reprises de nage, approche de la nage papillon (ondulations) et apnées dynamiques (nager sous l'eau).

- Objectif = brevets 200m / 400m / 800m / 1000m / 1500m / longue distance

GUIDE DE BONNE PRATIQUE

Ce guide s'adresse plus particulièrement aux enfants et parents et est intégré au projet d'accueil pour plus de clarté.

Dates, lieux et horaires des activités

Le programme complet est disponible à partir du 31 août 2020 sur le site des inscriptions du service des Sports en suivant le lien : <http://inscriptions.ville.namur.be/plaine&stage>

Possibilité également de recevoir les informations par mail : sports@ville.namur.be ou par téléphone 081/24.63.77 ou 081/24.63.78 ou 081/24.73.62

Calendrier 2020-2021

- Piscine de Jambes
Rue d'Enhaive, 148
5100 Namur (Jambes)

Jambes Vendredi 17h -18h	Mois	Dates
	Septembre	25
	Octobre	2 - 9 - 16 - 23 - 30
	Novembre	13 - 20 - 27
	Décembre	4 - 11 - 18
	Janvier	8 - 15 - 22 - 29
	Février	5 - 12 - 26
	Mars	5 - 12 - 19 - 26
	Avril	2 - 23 - 30
	Mai	7 - 14 - 21 - 28
Juin	4 - 11	

- Piscine Louis Namêche de Saint-Servais
Rue de Gembloux, 256
5002 Namur (Saint-Servais)

Saint-Servais Samedi 10-11h ou 11h15-12h15	Mois	Dates
	Septembre	26
	Octobre	3 - 10 - 17 - 24
	Novembre	14 - 21 - 28
	Décembre	5 - 12
	Janvier	9 - 16 - 23 - 30
	Février	6 - 27
	Mars	6 - 13 - 20 - 27
	Avril	24
	Mai	8 - 15 - 22 - 29
Juin	5 - 12	

Inscriptions

L'inscription obligatoire peut être effectuée:

- par internet à l'adresse suivante : <http://inscriptions.ville.namur.be/plaine&stage>
- à la Maison des Citoyens, de préférence sur rendez-vous, Hôtel de Ville, 5000 Namur, du lundi au vendredi de 08h00 à 16h00 ;

Il n'y a pas de listes d'attente établies, les premières et premiers arrivés seront les premières et premiers servis. La qualité d'ancien membre ne permet pas la réinscription prioritaire.

L'Ecole de Natation ainsi que ses membres sont tenus de se conformer au règlement général des piscines.

Comme dans tout enseignement, y compris pour donner le goût de la natation, chaque étape a son importance, c'est pourquoi les différents niveaux d'apprentissage doivent être respectés.

Lors de l'inscription, la parente ou le parent ou la personne en charge du futur membre devra présélectionner un groupe de niveau, sur base d'un descriptif succinct.

L'attribution du groupe définitif sera laissée à l'appréciation de l'équipe encadrante et de la ou le responsable des cours après avoir effectué un test de capacités dans l'eau. En fonction du niveau de l'enfant, il recevra gratuitement un bonnet de la couleur correspondant à son groupe.

- **niveau 1** : enfant âgé entre 4 et 6 ans n'ayant jamais eu de cours de natation (ou de séance bébé nageur), qui ne sait pas nager ou qui a peur de l'eau.

Objectif : mise en confiance et déplacement avec support

- **niveau 2** : enfant pas encore autonome dans l'eau mais capable de se déplacer aisément avec support (et sans) dans la piscine.

Objectif : être autonome sur le ventre et sur le dos

- **niveau 3** : enfant autonome sur une longueur, capable de se déplacer sur le ventre et/ou sur le dos en combinant bras-jambes et respiration.

Objectif : apprentissage des bases des différentes nages

- **niveau 4** : enfant autonome sur plusieurs longueurs et capable d'effectuer un plongeon depuis la position assise.

Objectif : améliorer la coordination des mouvements, les gestes techniques et la respiration sur 25m

- **niveau 5** : enfant autonome qui maîtrise la nage complète en brasse-crawl-dos crawlé sur 25 mètres minimum.

Objectif : coordonner les différentes nages pour avoir une technique de nage et du rythme (travail d'endurance) sur des distances de 50 à 200 mètres

- **niveau 6** : enfant qui a une très bonne maîtrise technique et du style, capable de nager minimum 200 mètres à un rythme soutenu.

Objectif : affiner et perfectionner les différentes nages sur des distances de 800 à 1500 mètres + apprentissage plongeon - virage -approche sauvetage.

A l'inscription, le nouveau membre reçoit le reçu d'inscription, un modèle de certificat d'aptitude à la pratique de la natation à faire compléter par le médecin traitant et le projet d'accueil de l'Ecole de Natation.

Lors de la première séance, sur présentation du reçu d'inscription, l'enfant se verra attribuer sa carte de membre contre remise du certificat d'aptitude à la pratique de la natation dûment complété.

L'enfant recevra un bonnet de la couleur correspondant au niveau évalué par la monitrice ou le moniteur.

L'inscription annuelle donne accès à une séance par semaine dans un lieu présélectionné, la carte de membre possède donc une couleur spécifique attribuée par piscine.

Les données personnelles communiquées lors de l'inscription seront détruites en fin de saison afin de respecter le Règlement Général sur la Protection des Données (RGPD).

Prix

L'abonnement inclut la redevance entrée uniquement pour la durée de l'activité encadrée par l'Ecole de Natation, les leçons, la carte de membre, l'assurance et un bonnet de natation.

Piscine de Jambes

192€/ l'abonnement

Piscine de Saint-Servais

162€/ l'abonnement

Mode de paiement

Bancontact, VISA ou MASTERCARD, cash

Documents de la mutuelle

Ces documents peuvent être envoyés ou remis à la Maison des Citoyens - Cellule des Inscriptions Sports - Hôtel de Ville à 5000 Namur– ou par mail : loisirs@ville.namur.be

Pour des raisons d'organisation et d'hygiène, il n'est pas possible de prendre en charge les documents qui seraient remis directement sur le lieu de l'activité.

Remboursements

Se référer à l'article 8 du Règlement-redevance pour les activités du Département de l'Education et des Loisirs disponible sur le site internet de la Ville de Namur (www.namur.be).

Objets de valeurs

Les bijoux, MP3, téléphones, ... sont interdits dans les infrastructures des piscines. La Ville de Namur décline toute responsabilité en cas de vol, de perte ou dégradation.

Photos

Seules les photos réalisées par la Ville de Namur ou par et pour les monitrices et moniteurs sont autorisées. Aucun appareil photo de personnes extérieures n'est accepté.

Aucune photo n'est diffusée à l'extérieur de la Ville de Namur par l'équipe Sports, organisatrice de l'activité.

Certaines photos pourraient illustrer les parutions du service des Sports dans le respect du droit à l'image si vous avez donné votre accord lors de l'inscription à l'Ecole de Natation.

Règles de savoir-vivre

Pour une vie harmonieuse en groupe, il est demandé aux enfants d'être attentifs au respect des autres, de l'environnement, des locaux, du matériel, des horaires et des règles de politesse et d'hygiène.

Contacts école de Natation

Pour les inscriptions et renseignements généraux (en ce compris les documents mutuelle)

Cellule des inscriptions Sports



Maison des Citoyens

Hôtel de Ville

5000 Namur

Sur rendez-vous, du lundi au vendredi de 08h00 à 16h00

☎ 081/24 63 77 – 081/24 63 78 – 081/24 73 62

• <http://inscriptions.ville.namur.be/plaine&stage>

Pour un contact particulier et/ou individuel avec la coordination

☎ 081/24 64 97 - 0476/80 36 36 (coordinatrice)

☎ 081/24 63 72 (secrétariat Sports)

☎ 081/24 60 01 (Cheffe du service des Sports)

@ sports@ville.namur.be



NAMUR CAPITALE

Editeur responsable: Ville de et à 5000 Namur