

# PRESENTATION des 4 ACTIVITES AQUATIQUES

proposées par l'ASANE au Centre Nautique d'ERSTEIN

( de fin Septembre 2020 à fin Juin 2021 - Hors périodes de vacances scolaires et jours fériés )

## ➤ Bébés Nageurs (6 mois à 3 ans)

### 1. Pour qui ?

Dès 6 mois, les bébés peuvent partir à la découverte de l'eau. Ils s'y sentent plutôt à l'aise car cela leur rappelle leur vie intra-utérine. À 3 ans ils pourront rejoindre le jardin aquatique. Ils doivent cependant être à jour pour les vaccins et présenter un certificat médical récent de non contre-indication à la pratique de l'activité.

### 2. Comment ça se passe ?

La séance d'une durée de 45 minutes débute au bord du bassin ludique de faible profondeur où sont disposés différents matériels d'éveil colorés et gais. L'encadrement est assuré par un maître nageur pour conseiller les parents qui sont les acteurs indispensables du jeu (La cotisation versée lors de l'inscription permet aux deux parents d'accompagner le bébé).

Le nourrisson étant incapable de prévenir s'il a froid, la température de l'eau est par conséquent spécialement chauffée à 32°C. Dès que le bambin se tient assis, il essaiera le toboggan. Main sous la nuque, le parent, placé derrière lui, va l'accompagner lors de sa descente. À deux ans, des accessoires comme les « frites » en mousse et les jeux de ballon favorisent l'autonomie.

### 3. Les objectifs ?

Apprendre aux bébés, sous la responsabilité d'un instructeur diplômé et accompagnés par leurs parents, à découvrir et à appréhender l'eau pour les amener tout naturellement à la pratique des sports aquatiques.

### 4. Mais encore ?

Il s'agit d'un moment d'échanges privilégiés entre le bébé et ses parents.

Des couches-culottes spéciales ne sont pas imposées mais sachez que le matériel destiné aux activités aquatiques des enfants bénéficie des dernières évolutions des matériaux.

### 5. Quand ?

Deux séances de même niveau ont lieu le samedi matin : **BBN1 de 8h15 à 9h00 et BBN2 de 9h00 à 9h45** de fin septembre à fin juin, hors congés scolaires, soit environ une trentaine de séances par saison.

Il est impératif de respecter l'horaire du créneau d'activité qui a été attribué à l'inscription.

### 6. Tarifs ?

Le tarif annuel est de **160 €** pour chacune des 2 séances .

Il donne droit d'accès au bassin ludique pour le bébé ainsi que pour les 2 parents pendant la durée de la séance.

Il permet aussi aux bébés nageurs de 2 ans et plus de participer à l'activité "Nage Libre" organisée par l'ASANE le mardi soir de 20h30 à 21h45. À noter qu'aucun mineur ne sera accepté à la Nage Libre sans la présence d'un parent ou d'un responsable désigné sur la fiche d'inscription, membre d'une section de l'ASOR ou d'une activité de l'ASANE à jour de sa cotisation.

En cours de saison, une inscription pour les 2ème et 3ème trimestres, ou uniquement pour le 3ème trimestre, peut se faire éventuellement en fonction des disponibilités. - État des disponibilités consultable sur le site Internet de l'ASANE (asane.fr) - Tarifs particuliers à demander par mail ( [asanerstein@free.fr](mailto:asanerstein@free.fr) ) ou tél : 03 88 98 20 47 (André MUHLENBACH)

## ➤ Jardin Aquatique (3 ans à 6 ans)

### 1. Pour qui ?

Les enfants de 3 à 6 ans ne sachant pas nager. Un certificat médical récent de non contre-indication à la pratique de l'activité est nécessaire.

### 2. Comment ça se passe ?

Les enfants sont répartis par groupes de niveaux. Les groupes, constitués d'une dizaine d'enfants encadrés par un maître nageur, permettent d'effectuer les exercices les mieux adaptés au niveau de chacun et favorisent une progression plus rapide et naturelle.

- débutants : l'enfant est craintif, a peur de s'aventurer en eau peu profonde (60 cm), de mettre la tête dans l'eau.

- oyens : l'enfant s'aventure en eau un peu plus profonde (80/100 cm), met la figure dans l'eau, et / ou saute dans l'eau.

- forts : l'enfant saute dans l'eau avec ou sans aide, passe facilement de l'équilibre vertical à l'horizontal et inversement, sait se déplacer avec ou sans matériel.

La séance dure 45 minutes et se déroule sans la participation des parents. De ce fait, une fiche sanitaire de liaison reprenant certains renseignements médicaux importants du carnet de santé de l'enfant devra être annexée au dossier d'inscription.

### 3. Les objectifs ?

L'initiation aux sports aquatiques dans des conditions optimales commence avec un maître nageur professionnel. Elle est primordiale pour que les enfants soient à l'aise dans l'eau.

Le rapport de l'individu à l'élément liquide est conditionné par cet apprentissage. L'enfant se familiarise avec son corps, se déplace, joue, flotte ou coule au gré de son humeur. Il ne s'agit en aucun cas de forcer les moins doués et surtout pas de leur mettre la tête sous l'eau quand ils n'en éprouvent pas l'envie. Les formateurs utilisent des ruses pédagogiques spécifiques.

#### 4. Quand ?

6 séances classées par niveau technique des enfants sont organisées les lundi, mardi et jeudi de fin septembre à fin juin, hors congés scolaires, soit une trentaine de séances environ : - Débutants (JA1) : **Lundi 16h30 à 17h15** – Moyens (JA2) : **Lundi 17h15 à 18h00** – Débutants (JA3) : **Mardi 16h30 à 17h15** – Moyens (JA4) : **Mardi 17h15 à 18h00** – Moyens / Forts (JA5) : **Jeudi 16h30 à 17h15** – Forts (JA6) : **Jeudi 17h15 à 18h00**.

- Il est impératif de respecter l'horaire du créneau d'activité qui a été attribué à l'inscription.

- Inscription en cours d'année uniquement acceptée si le niveau technique de l'enfant correspond au créneau encore disponible (Passage préalable d'un test par le maître nageur) - État des disponibilités consultable sur le site Internet de l'ASANE (asane.fr) - Tarifs particuliers à demander par mail ([asanerstein@free.fr](mailto:asanerstein@free.fr)) ou tél : 03 88 98 20 47 (André MUHLENBACH)

#### 5. Tarif ?

Le tarif annuel est de **160 €** et donne droit d'accès aux bassins **uniquement** pour l'enfant membre pendant la durée de la séance. Il lui permet le cas échéant de participer à l'activité "Nage Libre" organisée par l'ASANE le mardi soir de 20h30 à 21h45. À noter toutefois qu'aucun mineur ne sera accepté à la Nage Libre sans la présence d'un parent ou d'un responsable désigné sur la fiche d'inscription, membre d'une section de l'ASOR ou d'une activité de l'ASANE, à jour de sa cotisation.

### ➤ **Aquagym (adultes)**

#### 1. Pour qui ?

La gymnastique aquatique s'adresse à un public adulte très large. Un certificat médical récent de non contre-indication à la pratique de l'activité est néanmoins demandé.

Le moniteur adapte la cadence des mouvements selon la condition physique et les souhaits éventuels des participants.

#### 2. Pourquoi ?

❖ \* *Douce* \* l'aquagym apporte un bien-être physique grâce à l'état d'apesanteur (moins de stress sur la colonne vertébrale et les articulations) et à la sensation d'auto-massage par l'eau dès que l'on fait des mouvements. Ce bien-être facilite également l'apprentissage de la natation pour les non-nageurs et permet "d'apprivoiser" la peur du milieu aquatique en découvrant des équilibres et des appuis dans l'eau.

❖ \* *Tonique* \* c'est une méthode de musculation en milieu aquatique qui met en œuvre la résistance de l'eau aux mouvements. Cette résistance est liée à la vitesse d'exécution du mouvement et au positionnement des articulations.

#### 3. Quand ?

4 séances de même niveau sont proposées le **lundi matin: AQUA1 de 8h15 à 9h00, AQUA2 de 9h00 à 9h45, AQUA3 de 9h45 à 10h30 et AQUA4 de 10h30 à 11h15** de fin septembre à fin juin, hors congés scolaires - État des disponibilités consultable sur le site Internet de l'ASANE (asane.fr) - Il est impératif de respecter l'horaire du créneau d'activité qui a été attribué à l'inscription. Renseignements à demander par mail (asanerstein@free.fr) ou tél : 03 88 98 20 47 (André MUHLENBACH)

#### 4. Tarif ?

Le tarif annuel est de **160 €**.

Il donne également droit à l'entrée "Nage Libre" organisée par l'ASANE le mardi soir de 20h30 à 21h45.

### ➤ **Nage Libre (à partir de 2 ans)**

#### 1. Pour qui ?

La Nage Libre de l'ASANE est une activité associative ouverte à tout membre de l'ASOR d'ERSTEIN à jour de sa cotisation (SOR – Sections Tir, Tir à l'Arc et Détente-Loisirs de l'ASOR, Bébés nageurs de plus de 2 ans, Jardin Aquatique, Aquagym et Nage Libre de l'ASANE).

À noter toutefois qu'aucun mineur ne sera accepté à la Nage Libre sans la présence d'un parent ou d'un responsable désigné sur la fiche d'inscription, membre d'une autre section de l'ASOR ou d'une activité de l'ASANE, à jour de sa cotisation.

#### 2. Pourquoi ?

La Nage Libre constitue une activité privilégiée pour l'association. C'est l'occasion pour l'ensemble des membres de l'ASOR de pratiquer une activité sportive ou ludique commune. Ils disposent pendant 1h15, sous la surveillance de maîtres nageurs, des infrastructures de la piscine (grand bassin avec plusieurs lignes d'eau pour les nageurs, bassin ludique, pataugeoire pour les enfants, toboggan de 52m, bain bouillonnant).

Des animations **internes** (gratuites) de découverte des bienfaits de l'activité physique aquatique y sont proposées **occasionnellement**.

#### 3. Quand ?

Chaque **mardi soir de 20h30 à 21h45** (Fermeture du Centre Nautique à 22h00) de fin septembre à fin juin, hors congés scolaires, soit environ 30 séances.

#### 4. Tarifs ?

Le tarif annuel est de **55 € pour les adultes** (nés avant 09-2002) et de **40 € pour les jeunes** (nés après 08-2002)

Prise d'inscription "Nage Libre" possible en cours d'année, le mardi soir 20h30 à la piscine, en fonction des places disponibles.

Renseignements téléphoniques au 03 88 98 20 47 (André MUHLENBACH)

-----

⇒ **INSCRIPTION sur Fiche ASANE n° 2 (nouveaux membres) et 2 bis (anciens membres prioritaires)** ←

**Nota :** Réduction globale de 10% sur les cotisations BBN, JA et AQUAGYM à partir de 2 inscriptions par famille (Pas de réduction pour Nage Libre)



**Renseignements complémentaires :** Site Internet : **asane.fr** Tél : **03 88 98 20 47**

Une permanence ASANE est également assurée à l'accueil du Centre Nautique d'ERSTEIN chaque mardi soir vers 20h30 au début de l'activité "Nage Libre"