

Level 1	FORMATION DE BASE	Thème travaillé	Lieu	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
Prérequis pour intégrer ce cours : Etre capable de faire 30 minutes sans la présence des parents		Apprendre à s'immerger	Bachet		16h30	9h45, 14h45		16h30		10h00, 14h00, 14h30
			Caroline	16h30	16h30	9h00			14h00, 14h30	
			En Sauvy			9h00, 11h00, 15h00			14h00, 14h30	
			Tivoli			9h00			14h00, 14h30	
Level 2		Prérequis pour intégrer ce cours : valider le level 1 de Swiss Aquatics et les critères supplémentaires du Lancy-Natation : - entrer et sortir de l'eau en toute sécurité - mettre la tête dans l'eau 10 secondes les yeux ouverts - flotter sans bouger au moins 5 secondes - Sauter en toute sécurité en petite profondeur	Thème travaillé	Lieu	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Apprendre à flotter			Bachet		16h30, 17h00	9h45, 10h15, 14h45, 15h15		16h30, 17h00		10h00, 10h30, 14h00, 14h30, 15h00
	Caroline		16h30, 17h00	16h30, 17h00	9h00, 9h30			14h00, 14h30, 15h00		
	En Sauvy				9h00, 9h30, 11h00, 11h30, 15h00, 15h30			14h00, 14h30, 15h00		
	Tivoli			9h00, 9h30			14h00, 14h30, 15h00			
Level 3	Prérequis pour intégrer ce cours : valider le level 2 de Swiss Aquatics et les critères supplémentaires du Lancy-Natation : - Flotter sur le dos et sur le ventre 10 secondes - Sauter dans l'eau en corps tendu avec les bras le long du corps et immersion complète dans l'eau. - Sauter dans l'eau, remonter passive et rejoindre le bord sans aide	Thème travaillé	Lieu	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
Apprendre à flotter		Bachet		17h00, 17h30	10h15, 10h45, 15h15, 15h45, 16h15		17h00, 17h30	17h15	10h30, 11h00, 15h00, 15h30	
		Caroline	17h00, 17h30	17h00, 17h30	09h30, 10h00			15h00, 15h30, 16h00		
		En Sauvy			09h30, 10h00, 11h30, 15h30, 16h00, 16h30			15h00, 15h30		
	Tivoli			9h30, 10h00			10h00, 15h00, 15h30			
Level 4	Prérequis pour intégrer ce cours : valider le level 3 de Swiss Aquatics et les critères supplémentaires du Lancy-Natation : - Glisser sur le ventre 5m - Glisser sur le dos 5m - Nager 10m sur le dos - Sauter dans l'eau dans différentes positions et remonter passivement	Thème travaillé	Lieu	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
Apprendre à se déplacer sur le dos		Bachet		17h30	10h45, 11h15, 13h45, 15h45, 16h15		17h30	17h15	11h00, 11h30, 13h00, 15h30	
		Caroline	17h30	17h30	10h00, 10h30			13h00, 15h30, 16h00		
		En Sauvy			10h00, 10h30, 14h00, 16h00, 16h30			13h00, 15h30		
	Tivoli			10h00, 10h30			10h00, 10h30, 13h00, 15h30			
Level 5	Prérequis pour intégrer ce cours : valider le level 4 de Swiss Aquatics et les critères supplémentaires du Lancy-Natation : - Nager 10m longueur sur le dos - Plonger - Nager 10m en crawl sans respirer	Thème travaillé	Lieu	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
Apprendre à se déplacer sur le ventre		Bachet		18h00	11h15, 13h45, 14h15		18h00	17h45	11h30, 13h00, 13h30, 16h00	
		Caroline	18h00	18h00	10h30			16h30	13h00, 13h30	
		En Sauvy			10h30, 14h00, 14h30				13h30	
	Sapay				16h30, 17h10					
Tivoli			10h30, 11h00, 11h30				10h30, 11h00, 13h00, 13h30			
Level 6	Prérequis pour intégrer ce cours : valider le level 5 de Swiss Aquatics et les critères supplémentaires du Lancy-Natation : - Nager 2 longueurs sur le dos en dos crawlé - Plonger depuis le plot et glisser 5m. - Nager une longueur en crawl en respirant	Thème travaillé	Lieu	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
Apprendre à nager sur des distances plus grandes sur le dos		Bachet		18h00	14h15		18h00	17h45	13h30, 16h00	
		Caroline	18h00	18h00				16h30	13h30	
		En Sauvy			14h30				13h30	
	Sapay				16h30, 17h10					
Tivoli			11h00, 11h30				11h00, 13h30			
Level 7	Prérequis pour intégrer ce cours : valider le level 6 de Swiss Aquatics et les critères supplémentaires du Lancy-Natation : - Nager 3 longueurs en dos crawlé - Nager une longueur en crawl en respirant après un plongeon - Plonger et réaliser une coulée de 10m en avançant avec les bras	Thème travaillé	Lieu	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
Apprendre à respirer		Bachet		18h30	13h00		18h30	18h15	16h30	
		Caroline	18h30	18h30				17h00	16h30	
		En Sauvy			13h15				16h00	
	Sapay				18h00					
Tivoli							11h30, 16h00			
Level 8	Prérequis pour intégrer ce cours : valider le level 7 de Swiss Aquatics et les critères supplémentaires du Lancy-Natation : - Nager 4 longueurs en dos sans s'arrêter - Nager 4 longueurs en crawl en respirant régulièrement après un plongeon du plot - Plonger et réaliser une coulée de 10m en avançant avec les bras - Réaliser une longueur en jambes de brasse	Thème travaillé	Lieu	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
Continuer à travailler l'endurance, apprentissage des jambes de brasse		Bachet		18h30	13h00		18h30	18h15	16h30	
		Caroline	18h30	18h30				17h00	16h30	
		En Sauvy			13h15				16h00	
	Sapay				18h00					
Tivoli							11h30, 16h00			
Level 9	Prérequis pour intégrer ce cours : valider le level 8 de Swiss Aquatics et les critères supplémentaires du Lancy-Natation : - Nager 4 longueurs en dos sans s'arrêter avec virage - Nager 4 longueurs en crawl sans s'arrêter avec virage - Nager une longueur en brasse	Thème travaillé	Lieu	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
Apprentissage de la brasse		Bachet		19h15	16h45		19h15	19h00	17h15	
		Caroline	19h15	19h15				19h00	17h15	
		En Sauvy			17h00				16h45	
	Sapay				18h55					
Tivoli							16h45			
Level 10	Prérequis pour intégrer ce cours : valider le level 9 de Swiss Aquatics et les critères supplémentaires du Lancy-Natation : - Nager 6 longueurs en dos sans s'arrêter avec virage - Nager 6 longueurs en crawl sans s'arrêter avec virage - Nager 2 longueurs en brasse sans s'arrêter avec virage - Nager une longueur en papillon	Thème travaillé	Lieu	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
Perfectionner les 4 styles de nages, dos, crawl, brasse, papillon		Bachet		19h15	16h45		19h15	19h00	17h15	
		Caroline	19h15	19h15				19h00	17h15	
		En Sauvy			17h00				16h45	
	Sapay				18h55					
Tivoli							16h45			
PréAdo-Ado (12-17 ans) Level spécifique 1 à 3	FORMATION SPECIFIQUE	Thème travaillé	Lieu	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
Prérequis pour intégrer ce cours : valider le level 10 de Swiss Aquatics et les critères supplémentaires du Lancy-Natation : - 100m en dos - 100m en crawl - 50m brasse - 25m papillon		Nager plus longtemps et plus efficacement dans les 4 styles de nage	Bachet			19h15	19h30		20h00	17h15
			Caroline	20h15	20h15					17h15
			En Sauvy			18h00				16h45
	Sapay				19h30			19h30	9h15	
Tivoli								16h45		
PréAdo-Ado (12-17 ans) Level spécifique 4 à 6	FORMATION SPECIFIQUE	Thème travaillé	Lieu	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
Prérequis pour intégrer ce cours : valider le level 10 de Swiss Aquatics et les critères supplémentaires du Lancy-Natation : - 200m en dos - 200m en crawl - 100m brasse - 50m papillon		Nager plus longtemps et plus efficacement dans les 4 styles de nage	Bachet			20h15				
			Caroline							
			En Sauvy							
	Sapay		19h30					19h30	10h30	
Tivoli							20h00			
ADULTES	NATATION POUR ADULTES	Thème travaillé	Lieu	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
AB : Adultes Aquaphobes. Cours pour adultes ayant peur de l'eau et ne sachant pas nager en grande profondeur. AD : Adultes Débutants. Cours pour adultes sachant nager une longueur en autonomie. AP : Adultes Perfectionnement. Cours pour adultes souhaitant perfectionner leur technique et s'entretenir physiquement. AM : Adultes matin. Cours pour adultes souhaitant s'entraîner tôt le matin			Bachet		21h15 AD	21h15 AP		21h10 AD	21h00 AP	
			Caroline	21h15 AD	21h15 AP	21h15 AD	21h15 AB	20h45 AD		
			En Sauvy		20h30 AP 21h15 AD	19h00 AB	20h00 AD 20h45 AP			12h15 AP
	Marignac		12h15 AP		12h15 AP					
Sapay	20h30 AP		20h30 AP	20h00 AP	20h30 AP	8h15 AP				
Tivoli	20h55 AP	6h15 AM 20h55 AD	20h50 AP	6h15 AM 20h55 AD	21h00 AP	12h15 AD				
Adresses des piscines :	Bachet : 5, ch. des Pontets, CH-1212 Gd-Lancy Caroline : 74, rue des Bossons, CH-1213 Onex En Sauvy : 40, avenue Curé Baud, CH-1212 Gd-Lancy Marignac : 30, avenue Eugène Lance, CH-1212 Gd-Lancy Sapay : 10, chemin Le-Sapay, CH-1228 Plan-les-Ouates Tivoli : 15, chemin du Fief-de-Chapitre, CH-1213 Pt-Lancy									