CENTRE AQUATIQUE
SALLANCHES MONT-BLANC

Parc de Jeux Aquatiques (6 mois à 5 ans)

En quelques mots :

L'activité « Parc de Jeux Aquatiques » permet d'accueillir les familles ayant un ou plusieurs enfants âgés de 6 mois minimum (**à jour de leurs vaccins**) et jusqu'à leur 5 ans.
Elle favorise l'éveil des tout-petits et leur permet de se familiariser avec l'eau dans un moment privilégié avec leurs parents. Elle ne vise pas à apprendre la natation mais à initier les plus jeunes au plaisir de l'eau. Elle est excellente pour favoriser la motricité, la confiance et l'autonomie de l'enfant. Elle permet notamment d'appréhender un nouvel environnement.
Nous préférons le développement de « l'aisance aquatique » à l'apprentissage de la « natation enfant ». C'est-à-dire la construction, à travers le plaisir de l'engagement corporel, le jeu et la locomotion dans l'espace aquatique.
La pédagogie se fait en respectant le rythme et les besoins des enfants. Ils sont acteurs de leur apprentissage grâce à l'encadrement bienveillant de leurs parents et du maître-nageur, qui sont à l'écoute de leurs besoins.
Vos enfants apprennent à se sentir à l'aise dans et sous l'eau. Ils deviennent confiants grâce à l'exploration et au soutien que vous leur apportez.

Le déroulement :

Les séances sont un moment ludique que vous partagez avec votre enfant.
L'activité est réglementée par une circulaire ministérielle. Elle concerne la formation du personnel encadrant et les conditions de réalisation de la séance : au minimum 25°C hors de l'eau, 32°C dans l'eau, double recyclage de l'eau...
La prise de contact avec l'eau s'éffectue en douceur. L'enfant s'amuse à son rythme en découvrant milles et une expérience grâce à un aménagement du milieu aquatique avec des jeux très variés et différents ateliers : jeux, toboggans, ballons, frites,…
Ils sont articulés autour de trois grands thèmes : la découverte de l'eau et des autres, l'immersion et le déplacement.
Les séances sont basées sur le jeu et il n'y a pas d'esprit de compétition. Une séance se déroule dans un bassin peu profond (entre 0,80 et 1,20 m).

Quelques conseils pour pratiquer vos séances :

Pour la première séance, tout d'abord prenez votre temps et soyez Zen. Dès 6 mois, votre bébé est **très actif** et **contrôle la plupart de ses gestes.**
Restez positifs dans votre langage, évitez les « n'aie pas peur », « ce n'est pas grave »… Faîtes-lui découvrir le bassin et son aménagement en toute tranquillité, votre enfant ressent toutes vos émotions. Ce que l'enfant fait, faîtes-le également afin de l'encourager (immersion, déplacements, jeux,…).
Félicitez-le quand il met la bouche ou la tête sous l'eau volontairement. Si votre enfant s'immerge dans l'action (toboggan) ou par accident (boire une tasse), restez calme, félicitez-le et souriez ! Allez même sous l'eau avec lui. Favorisez les « essais-erreurs » en veillant à sa sécurité. Restez toujours dans cette démarche d'encouragement.
Avec de l'expérience, votre enfant prendra un maximum d'initiative. Cette activité est avant tout une aventure motrice aquatique !

Informations pratiques :

Vous trouverez une nurserie dans les vestiaires afin de changer facilement votre enfant.

- Prendre une douche savonnée avant la séance pour garder la qualité de l'eau (des chaises hautes pour les douches sont à votre disposition).
- Apporter des couches spéciales piscine.
- Prendre une serviette sèche et/ou un peignoir pour la sortie du cours pour vite se réchauffer.
- Bien essuyer les oreilles et les cheveux de bébé.
- Après l'effort le réconfort, prévoir un petit encas.

Centre Aquatique Sallanches Mont-Blanc
82, rue Charly Mottet 74700 Sallanches
04 50 58 12 32
centre.aquatique@sallanches.fr - www.sallanches.fr

CENTRE AQUATIQUE
SALLANCHES MONT-BLANC

Ecole de Natation (CP – CM2)

En quelques mots :

Comme pour les autres tranches d'âge, le respect de la personne, la prise en compte de ses besoins, l'appropriation du milieu, l'aisance aquatique, le plaisir de l'action et la richesse des interactions sociales sont au cœur de l'activité pour l'enfant.

C'est le lieu privilégié pour découvrir la « natation », apprendre à nager et se perfectionner, chacun à son rythme et en toute sécurité.

Inscriptions :

L'école de natation que nous proposons permet à l'enfant d'évoluer dans 5 groupes de niveaux différents. Vous pouvez inscrire votre enfant à partir de la classe de CP et s'il réussit à **mettre la tête sous l'eau** sans difficulté. Vous aurez la possibilité de vous inscrire pour un trimestre ou à l'année.

Pour savoir dans quel niveau vous devez inscrire votre enfant, des tests seront réalisés par les maîtres-nageurs (se renseigner à l'accueil pour connaître les modalités).

Le déroulement :

Les enfants sont encadrés par un maître-nageur qualifié. Durant 30 minutes pour les plus petits niveaux, 45 minutes pour les niveaux plus forts, les enfants évolueront dans le grand bassin.

A travers différentes situations, le maître-nageur emmènera l'enfant débutant vers les 4 nages codifiées de la natation (7 niveaux d'évolution symbolisés par des bonnets de couleurs).

Début de séance :

Accès aux vestiaires 15 minutes avant le début du cours pour les moins de 10 ans, et 30 minutes avant le début du cours à partir de 10 ans révolus.

Les enfants de moins de 10 ans révolus doivent **obligatoirement** être accompagnés d'un **adulte majeur responsable**.

Les enfants sont autorisés à rester nager après leur séance sous certaines conditions :

- les enfants de moins de 10 ans doivent **obligatoirement** être accompagnés d'un **adulte majeur dans l'eau** !
- les enfants qui sont âgés d'au moins 10 ans peuvent aller nager seuls.

Les parents non baigneurs pourront attendre dans le hall d'accueil ou dans les gradins, une fois que le maître-nageur aura pris en charge leur enfant. Ils ne peuvent rester autour des bassins.

Les enfants devront se présenter au point de rassemblement situé au niveau des gradins, indiqué par notre mascotte Marin le Pingouin accroché au mur. Ils restent sous la responsabilité de leurs parents jusqu'à la prise en charge du maître-nageur responsable du groupe !

Fin de séance :

Le maître-nageur raccompagne les enfants au point de rassemblement. Les enfants non autorisés à partir seuls devront attendre que leurs parents viennent les chercher (**nous ne sommes plus responsables des enfants dès que le cours est terminé**).

Les parents baigneurs viennent chercher leur enfant également au point de rassemblement.

Les enfants **d'au moins 10 ans** peuvent repartir seuls de l'établissement sous condition d'une **autorisation signée des parents** dans le dossier d'inscription. Aucun enfant de moins de 10 ans n'est autorisé à partir seul, ni avec quelqu'un de moins de 18 ans !

Informations pratiques :

- Le bonnet de bain et les lunettes de natation sont obligatoires
- La douche **savonnée** est **obligatoire** avant le début du cours

Centre Aquatique Sallanches Mont-Blanc
82, rue Charly Mottet 74700 Sallanches
04 50 58 12 32
centre.aquatique@sallanches.fr - www.sallanches.fr

CENTRE AQUATIQUE
SALLANCHES MONT-BLANC

Stage Premium (CP – CM2)

Présentation de l'activité :

Nos stages de natation pour enfants sont organisés pour répondre aux besoins de tous : enfants débutants et confirmés.
L'intérêt de ces stages est d'enchaîner les séances sur une semaine pour éviter de perdre ses acquis d'une séance à l'autre.
Il est possible de faire des progrès spectaculaires en peu de temps.
Avec ce type de stage, il y a plusieurs bénéfices pour les enfants.
Outre les progrès qui améliorent l'aisance dans l'eau et la confiance en soi, les enfants développent un esprit de groupe.
Sachez néanmoins qu'après un tel stage il est recommandé de retourner rapidement et régulièrement à la piscine, sans quoi les techniques apprises sont vites oubliées.

Inscriptions :

Les stages prémium que nous proposons permettent à l'enfant d'évoluer dans des groupes de niveau. Vous pouvez inscrire votre enfant à partir de la classe de CP, s'il réussit à **mettre la tête sous l'eau** sans difficulté.
Les cours sont d'une durée d'une heure avant l'ouverture au public tous les jours du lundi au vendredi durant les certaines vacances scolaires de la zone A.

Le déroulement :

Pour les novices, il s'agira surtout d'apprendre à se familiariser avec l'environnement aquatique et de ressortir de ces stages sûrs d'eux même et confiant dans leurs acquis.
Pour les plus expérimentés, les stages s'adapteront à leurs besoins : que ce soit le perfectionnement, la recherche de performance ou encore l'endurance …
Le tout de manière ludique par le biais d'activités.
Le stage Prémium, c'est aussi la découverte de nouvelles techniques, l'exploration de ses capacités et ce quel que soit son âge et son niveau.
Un diplôme personnalisé sera remis à chaque enfant à la fin du stage.

Début de séance :

Accès aux vestiaires 15 minutes avant le début du cours. Les maîtres-Nageurs ouvrent l'accès aux bassins à l'heure du début du stage. L'attente se fait dans les vestiaires, sous la responsabilité des parents.
Une fois que le cours est commencé, les parents peuvent attendre dans le hall d'accueil ou dans les gradins. Ils n'ont **pas accès aux bassins.** Le change se fait dans les vestiaires publics.
Les parents devront accompagner leur enfant jusqu'au point de rassemblement situé au niveau des gradins, matérialisé par notre mascotte Marin le Pingouin qui est accroché au mur. **Les enfants restent sous la responsabilité de leurs parents tant que le maître-nageur ne les a pas pris en charge.**

Fin de séance :

Le maître-nageur raccompagne les enfants au point de rassemblement à la fin du cours (**nous ne sommes plus responsables des enfants une fois le cours terminé**).
Si le parent souhaite se baigner après la séance, il devra s'acquitter du prix de l'entrée; l'enfant inscrit au stage pourra rester sans s'acquitter d'un nouveau droit d'entrée. Ils devront attendre dans les vestiaires entre la fin du cours et l'heure d'ouverture au public.
Les autres récupèrent leurs enfants et sortent des vestiaires avant l'ouverture au public.
Les enfants **d'au moins 10 ans** peuvent repartir seuls de l'établissement sous condition d'une **autorisation signée des parents** dans le dossier d'inscription. Aucun enfant de moins de 10 ans n'est autorisé à partir seul, ni avec quelqu'un de moins de 18 ans !

Informations pratiques :

- Le bonnet de bain et les lunettes de natation sont obligatoires
- La douche **savonnée** est **obligatoire** avant le début du cours

Centre Aquatique Sallanches Mont-Blanc
82, rue Charly Mottet 74700 Sallanches
04 50 58 12 32
centre.aquatique@sallanches.fr - www.sallanches.fr

CENTRE AQUATIQUE
SALLANCHES MONT-BLANC

Leçons particulières (à partir de 5 ans révolus)

En quelques mots :

Les leçons particulières sont plus personnalisées.
Elles permettent d'apprendre à nager ou de vous perfectionner à tout âge et pour tous les niveaux.
Vous avez la possibilité de progresser plus vite.
Le maître-nageur prend en compte vos attentes, vos besoins, vous pouvez aborder les points que vous souhaitez.

Inscriptions :

Les leçons particulières durent 30 minutes.
Les inscriptions se font à l'accueil en fonction de vos disponibilités et de celles des maîtres-nageurs.

Le déroulement :

Les maîtres-nageurs sont formés pour intervenir dans différentes situations.
Vous souhaitez :
- Apprendre à nager avec les bons mouvements et sans mauvaises habitudes
- Apprendre une nage en particulier
- Approfondir votre technique de nage
- Améliorer vos performances ou vous préparer à une compétition
- Contrôler votre aquaphobie et être plus à l'aise dans un milieu aquatique
- Apprendre à votre enfant à être en sécurité dans l'eau ou à nager….

Début de séance :

Arrivée possible à partir de 30 minutes maximum avant le début de la leçon si l'enfant de mois de 10 ans est accompagné d'un adulte majeur qui se baigne, sinon il ne pourra pas se baigner avant le début de la leçon.
Il est obligatoire de se présenter à l'accueil avant d'accéder aux vestiaires.
Les enfants peuvent rester nager après la leçon sous certaines conditions :
- pour les enfants de moins de 10 ans : être accompagné dans l'eau par un adulte majeur responsable s'étant acquitté de son droit d'entrée
- à partir de 10 ans révolus : les enfants peuvent rester nager seuls

Les parents non baigneurs devront attendre dans le hall d'accueil ou dans les gradins. Ils n'auront **pas accès aux bassins.**

Informations pratiques :

- Le bonnet de bain est vivement conseillé pour les nageurs avec les cheveux longs
- La douche **savonnée** est **obligatoire** avant le début du cours
- Les lunettes de natation sont fortement recommandées

Centre Aquatique Sallanches Mont-Blanc
82, rue Charly Mottet 74700 Sallanches
04 50 58 12 32
centre.aquatique@sallanches.fr - www.sallanches.fr