

NATATION ADULTES



Cette activité s'adresse aux adultes **à partir de 18 ans**.
4 niveaux de pratique sont proposés pour s'adapter à tous et permettre à chacun d'évoluer à son rythme et de maîtriser les **techniques de natation**.

Séance de 40 minutes.

Une évaluation gratuite et sur rendez-vous est obligatoire avant toute première inscription pour déterminer votre niveau.

Débutant ★

Objectifs principaux : Nager **12m50** sur le **dos** et **12m50** sur le **ventre**.

Jeudi	Samedi
16h45	9h45

Apprentissage 1 ★★

Objectifs principaux : Nager **100m** en **3 nages**.

Lundi	Mercredi
16h45	18h30

Apprentissage 2 ★★★

Objectifs principaux : Nager **100m** en **4 nages** et initiation au **sauvetage**.

Lundi	Mercredi	Vendredi
19h15	18h30	16h45 (nouveau cours)

Perfectionnement ★★★★

Objectifs principaux : S'entraîner, nager **100m** en **4 nages** et **100m** en **nage libre**.

Jeudi	Samedi
19h15	9h00 10h45

INFORMATIONS PRATIQUES



Tarifs :

Natation enfants	Natation adultes
180€ (144€ à partir du 2 ^{ème} enfant)	240€

Inscriptions :

Ouverture des inscriptions à partir du **samedi 29 août 2026** à 10h.

Inscrivez-vous sur
resapiscine.grandlieu.fr

Ou en scannant le QR code.



Contact :

Centre Aquatique Le Grand 9
80 rue de l'Hommée, 44 310 Saint Philbert de Grand Lieu
02 40 78 70 84 - grand9@grandlieu.fr
www.grandlieu.fr

GRAND LIEU
COMMUNAUTÉ



Crédits photo : Adobe Stock, Studio Evidence, Aurélien Mahot et Grand Lieu Communauté.



Saison 2026/2027

ÉCOLE DE NATATION

Centre Aquatique Le Grand 9

GRAND LIEU
COMMUNAUTÉ

NATATION ENFANTS



LE JARDIN AQUATIQUE

Cette activité est proposée aux enfants de **5 et 6 ans** (moyenne section) souhaitant découvrir le milieu aquatique avec des **jeux ludiques**. L'enfant y développe en douceur son **autonomie et sa confiance** avant d'intégrer l'école de natation.

Séance de 40 minutes.

Une prise de contact avec l'accueil est obligatoire avant toute première inscription pour créer le dossier de l'enfant.

Mercredi
10h45 16h45

L'ÉCOLE DE NATATION

Elle s'adresse aux enfants de **6 à 17 ans**.

Il s'agit d'acquérir progressivement les **fondamentaux** de la natation et de développer ses compétences aquatiques.

Séance de 40 minutes.

Une évaluation gratuite et sur rendez-vous est obligatoire avant toute première inscription pour déterminer le niveau de chaque enfant.

Hippocampe

Objectifs principaux :

Sauter du grand bain et nager 10m.



Lundi	Mercredi	Jeudi
18h30	10h00 (nouveau cours) 10h45 14h15 15h00 16h00	17h30

Étoile de mer

Objectifs principaux :

Nager 25m et initiation au crawl.



Lundi	Mercredi	Jeudi
17h30	10h00 14h15 16h00 16h45 17h45	17h30

Poulpe

Objectifs principaux :

Nager 25m en crawl, 25m en dos et initiation à la brasse.



Lundi	Mercredi	Jeudi
17h30	10h00 14h15 15h00 16h45	17h30 18h30

Tortue

Objectifs principaux :

Nager 100m en crawl, 25m en 3 nages et initiation au sauvetage.



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
17h30	17h45	15h00 17h45 (nouveau cours)	18h30

Poisson

Objectifs principaux :

Perfectionnement des 4 nages, 200m chronométré.



Lundi	Mercredi	Jeudi
18h30	16h00	18h30

Dauphin

Objectifs principaux :

Nager 200m en 4 nages, parcours de sauvetage.



Lundi	Samedi
18h30	11h30 12h15 (nouveau cours)

Retrouvez le détail complet des objectifs sur www.grandlieu.fr.

FORMATION BNSSA

Brevet National de Sécurité et de Sauvetage Aquatique

Cette formation permet de devenir **nageur sauveteur** pour assurer la **surveillance et la sécurité des baigneurs** sur les plages, les piscine et tous types de plans d'eau.

Contenu de la formation :

- Une séance hebdomadaire le vendredi de 18h30 à 19h45
- Des stages à chaque vacances scolaires
- Une formation secourisme (PSE1)
- Une journée de formation pour la réglementation
- La présentation à l'examen

En partenariat avec la FFSS de Saint Jean de Monts.



Plus d'informations sur les épreuves en scannant le QR code.

Inscription possible à partir de 16 ans.
Renseignements complémentaires à l'accueil du Grand 9.
Des tests d'entrée sont organisés préalablement à la formation.

