

Cercle des Nageurs Villeneuvois



**Découvrez nos groupes,
rejoignez-nous !**



Les différents groupes pour évoluer dans le milieu aquatique

Dès 4 ans

École de Natation

Grenouille/Poisson/Requin

À partir de 12 ans

Perfectionnement

Collège/Lycée/Fac

À partir de 24 ans

Master

Santé/ Loisir/ Compétition

À partir de 9 ans

Compétition

Espoir/Élite

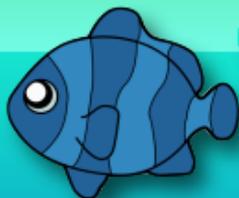


Groupes École de Natation



Samedi
10h - 11h

Groupe Grenouille
Découverte du milieu aquatique,
développement des fondamentaux pour
nager en sécurité



Mercredi et Samedi
15h - 16h

Groupe Poisson
Apprentissage du crawl, dos et brasse



Mercredi et Samedi
16h - 17h

Groupe Requin
Perfectionnement des 4 nages
(papillon, dos, brasse, crawl)
Apprentissage de la natation course



Plan Pédagogique

Groupe Grenouille :

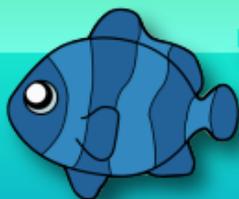
- Je découvre le milieu aquatique en m'amusant
- J'apprends à mettre la tête sous l'eau et à retenir ma respiration
- J'apprends à me laisser flotter sur le ventre et sur le dos
- J'apprends à sauter et à être projectile dans l'eau
- J'apprends à respirer avec un appui aquatique
- J'apprends à me déplacer sur le ventre et sur le dos en tapant des pieds sur une distance de 15m
- J'apprends à passer sous un obstacle en immersion



Samedi
10h -11h

Groupe Poisson

- J'apprends à utiliser mes pieds et mes mains en simultanés, de manière motrice sur le ventre et sur le dos
- J'apprends la brasse
- J'apprends respirer rapidement sur le coté en crawl
- J'apprends à changer de forme et d'orientation dans l'eau pour être le plus efficace
- J'apprends à me déplacer en profondeur et à mieux gérer ma respiration
- J'apprends à plonger la tête la première
- J'apprends à nager vite sur des courtes distances



Mercredi et Samedi
15h - 16h

Groupe Requin

- J'apprends à nager les 4nages de manière codifié de la natation
- J'apprends à réaliser les virages et départ de natation
- J'améliore mon endurance et ma vitesse dans l'eau
- Je prépare mes premières courses de natation



Mercredi et Samedi
16h - 17h



Je peux ensuite
m'orienter vers la
compétition dans le
groupe Espoir



Planning de la semaine, hors vacance scolaire

Perfectionnement

Master

Compétition

Horaires des entraînements

Entraînement CNV

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
					10h15- 11h Grenouille 1 1 ligne PB
					11h15- 12h Grenouille 2 1 ligne PB
	12h - 13h30 Master L/C Lignes 2		12h - 13h30 Master L/C Lignes 2	12h - 13h30 NSS Lignes 1/2/3	12h - 12h 13h30 Elite Master Lignes du GB
		13h30-15h ELITES Salle de musou			13h30 - 15h Espoirs Lignes 7/6
		15h - 16h Poissons Lignes 1/2			15h - 16h Poissons Lignes 1/2
		16h - 17h Requins Lignes 1/2			16h - 17h Requins Lignes 1/2
		17h - 18h30 Perf C/L Lignes 1/2			17h - 18h Perf C/L Lignes 1/2
	17h30 - 18h30 Espoirs Lignes 7/6				
18h - 20h Master Loisir Master Compét Lignes 7/6/5	18h15 - 20h ELITES Lignes 7/6	18h15 - 20h ELITES Lignes 7/6	18h15 - 20h ELITES Lignes 7/6	18h15 - 20h Master Compét Lignes 7/6/5	

Contactez nous :

[https://cnvnatation.sportsregions.fr/
contactez-nous](https://cnvnatation.sportsregions.fr/contactez-nous)



C.N. VILLENEUVOIS