

SAISON 2011 - 2012



union
saint-bruno

Activités AQUATIQUES

→ toutes les infos...

Activités AQUATIQUES *le spécial*



union saint-bruno 49, rue brizard – 33 Bx 05 56 96 33 53
www.saint-bruno.org

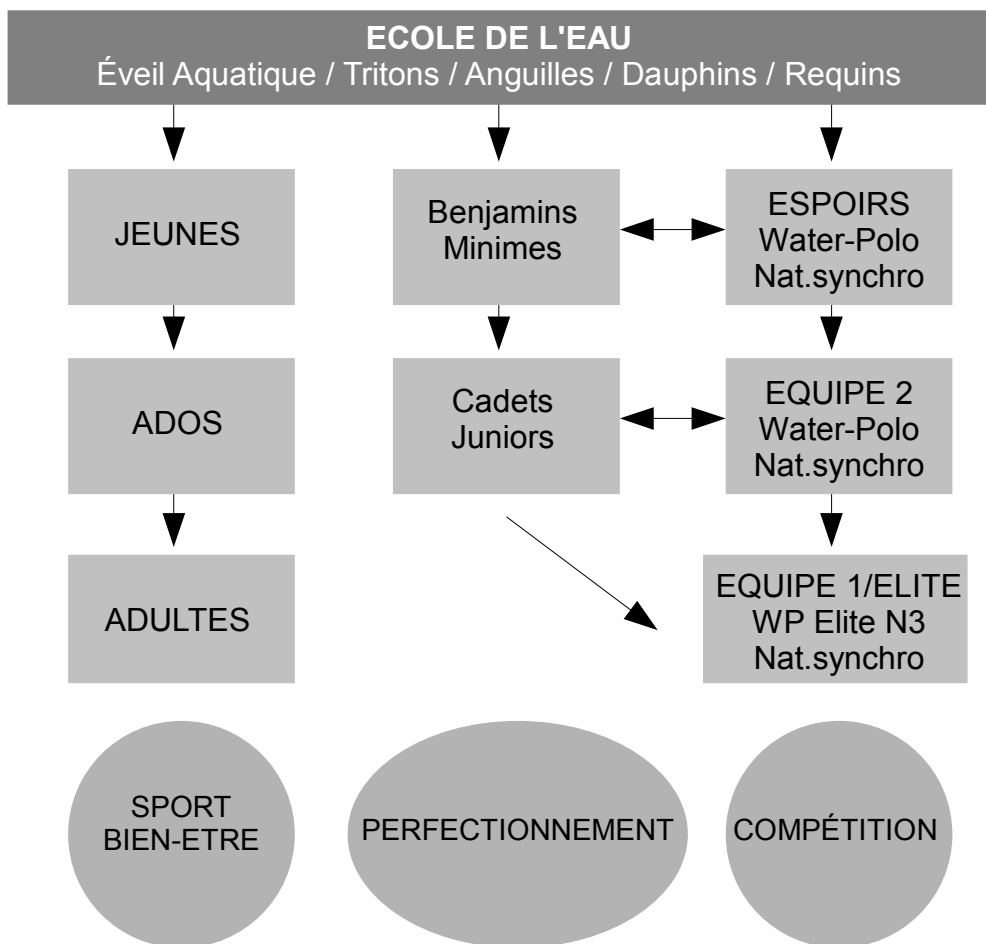
SPORTS ACTIVITÉS AQUATIQUES

union
saint-bruno

Présentation

Au coeur de Bordeaux, l'Union Saint-Bruno vous propose des activités aquatiques quel que soit votre niveau de pratique (ludique, entretien, découverte, perfectionnement, compétition de haut niveau).

Mon parcours...



Je viens faire de la natation à Saint-Bruno

Je suis né(e) en 2001 et plus

—► Je serai à l'école de l'eau

* Si j'étais là, la saison dernière. Je vais voir un responsable (Anass ou David) qui me dira dans quel groupe je serai, et je choisirai mes jours et mes heures d'entraînement.

* Si je suis nouveau, je passe mon test et on me dira dans quel groupe je pourrai venir.

Je suis né(e) en 2000 et avant

* Si j'étais là, la saison dernière. Je vais voir le responsable (David) qui me dira dans quel groupe je nage et dans quelle catégorie (compétition/perfectionnement/bien-être)

* Si je suis nouveau, je passe mon test d'évaluation pour connaître mon niveau, et je serai orienté en fonction de celui-ci et de mes motivations.

Je viens faire du water-polo à Saint-Bruno

Je suis né(e) en 2001 et plus

—► Je serai à l'école de l'eau

* Si j'étais là, la saison dernière. Je vais voir un responsable (Anass ou David) qui me dira dans quel groupe je serai (anguille/dauphin/requin), et je choisirai mes jours et mes heures d'entraînement.

* Si je suis nouveau, je passe mon test pour savoir dans quel groupe je serai.
- Je viendrai le mercredi ou samedi matin pour le water-polo.

Je suis né(e) en 1998 – 99 et 2000

* Si j'étais là, la saison dernière. Je vais voir un responsable (Anass ou David) pour savoir dans quel groupe natation je m'entraînerai et dans quelle catégorie (compétition ou perfectionnement).

* Si je suis nouveau, après mon test on me dira dans quel groupe je pourrai m'entraîner en natation (compétition ou perfectionnement).

(Un entraînement natation étant indispensable à mon âge)

- Je viens le mercredi après-midi et le vendredi soir pour le water-polo.

Je suis né(e) en 1997 et avant

* Si j'étais là, la saison dernière. Je vais voir le responsable water-polo (Anass) pour savoir quand je m'entraîne.

* Si je suis nouveau, je passe un test d'évaluation pour connaître mon niveau, et je serai orienté en fonction de celui-ci et de mes motivations.

Je viens faire de la natation synchronisée à Saint-Bruno

Je suis né(e) en 2001 et plus

—► Je serai à l'école de l'eau

* Si j'étais là, la saison dernière. Je vais voir un responsable (Anass ou David) qui me dira dans quel groupe je serai (anguille/dauphin/requin), et je choisirai mes jours et mes heures d'entraînement.

* Si je suis nouvelle, je passe mon test pour savoir dans quel groupe je serai.
- Je viendrai le mercredi matin pour la natation synchronisée.

Je suis né(e) en 2000 et avant

* Si j'étais là, la saison dernière. Je vais voir la responsable (Chantal) pour savoir dans quel groupe je serai.

* Si je suis nouvelle, je passe mon test d'évaluation pour connaître mon niveau, et dans quel groupe je serai.

ECOLE DE L'EAU

Éveil Aquatique / Tritons / Anguilles / Dauphins / Requins



Animation 3 – 6 ans - (Responsable : David Portale)

Mercredi 18h00-18h45 (3-4 ans)
18h45-19h30 (5-6 ans)

Samedi 10h00-10h45 (3-4 ans)
11h00-11h45 (5-6 ans)
(Sous réserve de remplissage)

(8 places minimum – 16 places maximum par cours)

École de l'eau - (Responsable : Anass Chaddy)

L'école de l'eau a pour vocation de former à la compétition les jeunes nageuses et nageurs dans les activités proposées par l'Union Saint-Bruno :
Natation Course / Natation Synchronisée / Water-Polo.

L'objectif est de leur donner les bases afin de pouvoir s'orienter ultérieurement vers la discipline préférée.

Deux séances par semaine sont nécessaires pour favoriser le meilleur apprentissage.

Tritons

J'arrive des 3/6 ans – Passage de test.
Déplacement ventral et dorsal en brasse ou dos.
Mercredi 10h-11h / 11h-12h / 16h-17h
Samedi 10h-11h

Anguilles

Je sais nager la brasse et le dos.
Je me déplace sur le ventre en battant le crawl.
Je sais mettre la tête sous l'eau et souffler.
Lundi 17h-18h
Mercredi 15h-16h / 17h-18h

Dauphins

Je sais nager la brasse, le dos et le crawl.
Je me déplace sur le ventre et le dos en ondulation.
J'ai le sauv'nage.
Lundi 17h-18h
Mardi 17h-18h
Jeudi 17h-18h
Vendredi 17h-18h

Requins

Je sais faire les 4 nages.
J'ai mon passeport de l'eau.
Je vais passer mes pass'compétition.
Lundi 17h-18h
Mardi 17h-18h
Jeudi 17h-18h
Vendredi 17h-18h

SPORTS ACTIVITÉS AQUATIQUES

union
saint-bruno

Natation Course - (Responsable : David Portale)

3 niveaux de pratiques :

Espoirs : (1999 - 2000)

- savoir pratiquer les 4 nages
- début des compétitions; matchs waterPolo, Natation Synchronisée
- 3 entraînements par semaine

Lundi : 18 h 00 à 20 h 00

Mardi : 18 h 00 à 20 h 00

Mercredi : 18 h 30 à 20 h 00

Jeudi : 18 h 00 à 19 h 30

Vendredi : 18 h 00 à 20 h 00 (à partir de 19 h WP)

Compétitions 2 :

- niveau régional/départemental
- 3 à 5 séances par semaine en fonction du niveau

Lundi : 12 h 00 à 14 h 00 - 18 h 00 à 20 h 00

Mardi : 12 h 00 à 14 h 00 - 18 h 00 à 20 h 00

Mercredi : 12 h 00 à 14 h 00 - 18 h 00 à 20 h 00

Jeudi : 12 h 00 à 14 h 00 - 18 h 00 à 19 h 30

Vendredi : 12 h 00 à 14 h 00 - 18 h 00 à 19 h 00

Compétitions 1/élite :

- niveau inter régional/national
- 5 à 10 entraînements par semaines

Lundi : 18 h 00 à 20 h 00

Mardi : 12 h 00 à 14 h 00 - 18 h 00 à 20 h 00

Mercredi : 12 h 00 à 14 h 00 - 18 h 00 à 20 h 00

Jeudi : 12 h 00 à 14 h 00 - 18 h 00 à 19 h 30

Vendredi : 12 h 00 à 14 h 00 - 18 h 00 à 19 h 30

Possibilité Mardi, Mercredi et Jeudi matin de 7h à 8h30.

Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi : Horaires Lycée/collège de 16h à 18h.

Séance de Préparation Physique le mercredi de 16 h 30 à 17 h 45.

Water-Polo Masculin/Féminin – (Responsable : Anass Chadly)

Débutants : 2001 et après

Mercredi : 10 h 00 à 11 h 00
Samedi : 10 h 00 à 12 h 00

1998 – 99 et 2000

Mercredi : 15 h 00 à 17 h 00
Vendredi : 18 h 00 à 20 h 30
(1h natation en espoirs équipe 2 ou perfect. Jeunes)

Nationale 3 : masculine

Mardi : 20 h 00 à 21 h 45
Mercredi : 20 h 00 à 21 h 45
Vendredi : 20 h 00 à 21 h 45

Senior masculin

Lundi : 20 h 00 à 21 h 45
Mardi : 20 h 00 à 21 h 45
Mercredi : 20 h 00 à 21 h 45
Jeudi : 20 h 00 à 21 h 45 (Galini)

Senior filles

Lundi : 20 h 00 à 21 h 45
Mardi : 20 h 00 à 21 h 45
Mercredi : 20 h 00 à 21 h 45
Jeudi : 19 h 00 à 20 h 45 (musculature + natation)
Vendredi : 20 h 00 à 21 h 45

Water-Polo loisir

Vendredi : 20 h 00 à 21 h 45

SPORTS ACTIVITÉS AQUATIQUES

union
saint-bruno

Natation Synchronisée – (Responsable : Chantal Morene)

Groupe Développement :

Lundi : 20 h 00 à 21 h 45

Groupe Animation :

Mardi : 20 h 00 à 21 h 45

École de l'eau (2001 et +) :

Mercredi : 10 h 00 à 11 h 00

Débutantes (2000 et -) :

Mercredi : 17 h 00 à 18 h 30

Groupe Acquisition :

Vendredi : 20 h 00 à 21 h 40

Ces horaires sont répartis selon les niveaux de pratique par l'entraîneur.
Il est essentiel de rencontrer la responsable avant une inscription définitive.

Natation Perfectionnement - (Responsable : Anass Chadly)

La catégorie perfectionnement s'adresse à celles et ceux qui veulent pratiquer la compétition mais dont le niveau de pratique ne leur permet pas d'intégrer un groupe de travail.

Perfectionnement Jeunes (98 - 99 - 2000) :

Mardi : 19 h 00 à 20 h 00

Vendredi : 18 h 00 à 20 h 30 (18h/19h Natation)
(19h/20h30 Water-polo)

Perfectionnement Ados (94 - 95 - 96 - 97) :

Lundi : 18 h 30 à 20 h 00

Jeudi : 18 h 00 à 19 h 30

BIEN ÊTRE
Natation - Aquagym

Cette catégorie est réservée à celles et à ceux qui veulent pratiquer la natation ou une activité physique sans la contrainte de la compétition. Juste pour le plaisir et le bien-être.

Jeunes (98 – 99 – 2000) :

Lundi : 18 h 30 à 20 h 00
Samedi : 10 h 00 à 11 h 00

Ados (94 – 95 – 96 – 97) :

Lundi : 19 h 00 à 20 h 00
Vendredi : 19 h 00 à 20 h 00

Adultes :

Lundi : 20 h 00 à 21 h 00
Mardi : 7 h 15 à 8 h 15
20 h 00 à 21 h 00
Jeudi : 7 h 15 à 8 h 15
18 h 00 à 19 h 00

**Aquagym**

Lundi : 18 h 00 à 18 h 45
19 h 00 à 19 h 45

Mardi : 7 h 15 à 8 h 15 (sous réserve de 10 personnes)
13 h 00 à 13 h 45
19 h 00 à 19 h 45

Mercredi : 19 h 45 à 20 h 30

Jeudi : 7 h 15 à 8 h 15 (sous réserve de 10 personnes)
13 h 00 à 13 h 45
19 h 00 à 19 h 45

Vendredi : 19 h 00 à 19 h 45

B.N.S.S.A.
(Brevet National de Sécurité et de Sauvetage Aquatique)

Préparation au diplôme de sécurité aquatique.

Conditions : Avoir 18 ans.
Posséder quelques références aquatiques (natation, triathlon...)

| | |
|-----------------|-------------------|
| Mercredi | 18 h 30 à 20 h 00 |
| Samedi | 10 h 00 à 12 h 00 |

ACTIVITES ACTIVITÉS AQUATIQUES

union
saint-bruno

*Nous avons besoin de vous,
quelques heures ou toute la vie...*

Autour de son encadrement professionnel, la section à besoin de personnes bénévoles pour pouvoir continuer à grandir.
Organiser les tournois, les compétitions, encadrer les équipes...

Alors devenez membre de la commission natation, chronométreur, arbitre de water-polo. Participez à la vie de votre club.

Merci.

Contact : Pierre-Marie Lincheneau au 06 08 80 19 82.



Le BISTRO du SOMMELIER



Inscriptions

Durant le mois de septembre, toutes les inscriptions se dérouleront à la piscine Judaïque (aucune inscription ne sera prise à l'accueil de Saint-Bruno).

Inscriptions et ré-inscriptions :

- à partir du lundi 5 septembre 2011, à la piscine Judaïque de 17 h 00 à 19 h 30.

Tests : pour une première inscription à l'école de sports aquatiques, un test obligatoire d'évaluation est proposé aux enfants : les lundi, mardi, jeudi et vendredi de 17 h à 18 h à la piscine Judaïque.

Il est possible de télécharger le dossier d'inscription sur le site de l'Union Saint-Bruno :
www.saint-bruno.org.

Pièces obligatoires à fournir :

- certificat médical de non contre indication à la pratique de l'activité choisie.

Les frais d'inscriptions couvrent :

- la licence / assurance à la FFN,
- les frais d'encadrement et de gestion de la section.

ATTENTION

Pour l'ensemble des ré-inscriptions vous devez vous présenter aux différents responsables afin de connaître vos horaires, sinon le dossier ne sera pas validé.

Aucune inscription ne sera acceptée si le dossier est incomplet.

Tarifs

Natation, Nat. Synchronisée, Water-Polo, Perfectionnement :
2000 et après : **165 €/an**
1999 et avant : **200 €/an**

Aquagym : 200 €/an
(pas de limite du nombre de séances)

Animation 3 – 6 ans : 200 € / an

BNSSA : 600 € / an