



Natation Sportive Genève propose des cours de natation pour enfants dès 4 ans, adolescents ou adultes, des cours d'aquagym et des séances d'entraînements.

**Chandieu** : Ecole de Chandieu, Rue de Chandieu 10, 1202 Genève  
**Pâquis** : Ecole Pâquis-Centre, Rue de la Navigation 34, 1201 Genève  
**Liotard** : Ecole Liotard, 66 rue Liotard, 1203 Genève  
**Contamines** : Ecole Contamines, 20 rue M. Chauvet, 1208 Genève  
**Varembé** : Avenue Giuseppe-Motta 46, 1202 Genève  
**Vernets** : Rue Hans Wilsdorf 4, 1227 Les Acacias

Tous nos cours sont donnés par des moniteurs qualifiés possédant le brevet de sauvetage ainsi que les diplômes Jeunesse et Sports ou équivalents.

A la fin de chaque semestre septembre-janvier et février-juin, les enfants passent un test afin de vérifier leur progression. Les niveaux 2, 3 et 4 participent aux 2 Meetings des Ecoles de Natation en janvier et juin.

Les personnes au bénéfice d'une réduction : **AVS, AI** (minimum 70% d'invalidé) doivent l'annoncer lors de l'inscription et fournir le justificatif. Une fois la facture imprimée, il n'y aura pas de modification.

**Renseignement ou inscription : 022 343 40 27**

**NATATION SPORTIVE GENEVE**  
**Rue Hans Wilsdorf 4-6**  
**1227 Les Acacias**

# Ecole de natation Enfant

## Préscolaire

Cours de 30 mn

220.- le semestre (sept.-janv./févr.-juin) + 30.- frais dossier nouveau membre

**Préscolaire 1** : dès 4 ans, et dès que l'enfant s'ouvre aux contacts sociaux (obtention d'un degré d'autonomie suffisant pour se passer de la présence d'un parent). Il va apprendre, à son rythme, à souffler, plonger, sauter, se déplacer sur le ventre et sur le dos et à remonter seul au bord du bassin, le tout entrecoupé d'activités aquatiques ludiques.

**Préscolaire 2** : niveau plus avancé

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
Pâquis	16h15		11h30			
Liotard	16h30	16h30	10h30 15h00 15h30	16h30	17h15	09h30 10h00
Contamines		16h15			16h30	11h30 12h00

## Niveau I

Cours de 45 mn

320.- le semestre (sept.-janv./févr.-juin) + + 30.- frais dossier nouveau membre

- ⇒ Familiarisation avec l'eau, découverte de la poussée d'Archimède.
- ⇒ Découverte des équilibres horizontaux (ventral/dorsal)
- ⇒ Déplacement uniquement à l'aide des jambes (ventral/dorsal.)
- ⇒ Obtention et utilisation du corps projectile (recherche flèche V/D)
- ⇒ Apprentissage : Dos et Crawl

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
Pâquis	16h45	16h45	10h00 10h45			
Liotard	16h30	16h30 17h00	11h00 15h00 15h45	17h00	17h45 18h30	10h30
Contamines		16h45			17h00 17h45	10h45 12h30 13h15 14h00

## Niveau II

Cours de 45 m

320.- le semestre (sept.-janv./févr.-juin) + 30.- frais dossier nouveau membre

- ⇒ Contrôle des acquis du niveau I
- ⇒ Obtention de divers déplacements en équilibre ventral et dorsal
- ⇒ Perfectionnement : Dos et Crawl, avec départs et virages correspondants
- ⇒ Début d'apprentissage et de coordination Brasse jambes et bras
- ⇒ Rechercher et transporter une assiette (sauvetage).
- ⇒ Plongeon en canard, apprentissage apnée et remorquage
- ⇒ Participation fin de semestre au concours des Ecoles de Natation

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
Pâquis	17h30		10h00			
Liotard	17h15	17h15 18h00	11h45 16h00 16h45	17h45	18h30	11h15
Contamines		17h30			17h45 18h30	10h00 14h00

## Niveau III

**Cours de 60 mn** \*45mn (320.-)

**380.- le semestre** (sept.-janv./févr.-juin) + 30.- frais dossier nouveau membre

- ⇒ Contrôle des acquis du niveau 2.
- ⇒ Recherche de déplacements par actions motrices alternées, simultanées et axées.
- ⇒ Perfectionnement du dos et du Crawl.
- ⇒ Apprentissage de la Brasse et du Papillon.
- ⇒ Apprentissage et perfectionnement des virages dans chaque mode de nage (règles FINA)
- ⇒ Découverte de diverses activités aquatiques (Water-polo, Synchro, Plongeon, Sauvetage)
- ⇒ Participation fin de semestre au concours des Ecoles de Natation

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
<b>Pâquis</b>	18h15		*09h15			
<b>Liotard</b>	17h00	17h45	*12h30 16h30 17h15	17h45 (débutant) 18h30	19h15	
<b>Contamines</b>					18h30	09h00 14h45

## Niveau IV

**Cours de 60 mn**

**380.- le semestre** (sept.-janv./févr.-juin) + 30.- frais dossier nouveau membre

- ⇒ Contrôle des acquis du niveau 3.
- ⇒ Perfectionnement des quatre modes de nage avec départs, reprises de nages et virages
- ⇒ Apprentissage du « 4 nages » c'est à dire de l'enchaînement des nages sur un seul parcours avec virages et reprises.
- ⇒ Notion de préparation « à sec » du nageur : échauffement, étirements, assouplissements, gymnastique
- ⇒ Développement des capacités d'Endurance de Vitesse et de Coordination
- ⇒ Découvertes des éléments de base de l'entraînement en natation sportive,
- ⇒ Découverte des conséquences de la variation de la durée et de l'intensité de l'effort
- ⇒ Participation en fin de semestre au concours des Ecoles de Natation

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
<b>Pâquis</b>	18h15					
<b>Liotard</b>			17h30	18h30	19h15	
<b>Contamines</b>						09h00 14h00

**Puis passage en filière**

**Loisir ou Compétition**

# Filière Loisir

## Natation pour tous Jeunes

**Jeune** 10/13 ans (2008-2005)

3x 60mn **480.- annuel** + 30.- frais dossier nouveau membre

**Ado** 14/17 ans (2004-2001)

3x 60mn **480.- annuel** + 30.- frais dossier nouveau membre

2 groupes. Enfants ou Adolescents Entraînements réservés aux enfants sachant nager et souhaitant pratiquer la natation sans les contraintes liées à la compétition

Jeune	Lundi Chandieu	Mercredi Liotard	Samedi Contamines
	19h00-20h00	17h30-18h30	14h45-15h45
Ado	Lundi Liotard	Jeudi Liotard	Samedi Contamines
	20h00-21h00	20h15-21h15	14h45-15h45

# Filière Compétition

<b>Kids C</b> 1 x 45 mn 320.- le semestre	Sélectionnés par l'entraîneur pour une préparation à la filière compétition, ce groupe s'adresse aux 6-8 ans.		
	Mercredi Pâquis	Mercredi Liotard	Samedi Contamines
	09h15-10h00	16h30-17h15	13h15-14h00

<b>Kids B</b> 2 x 60 mn + échauffement 550.- annuel	Pour les 7-9 ans. Préparation au programme de compétitions spécifiques organisé par la fédération suisse de natation pour les plus jeunes.		
	Mercredi Chandieu	Vendredi Pâquis	
	16h00-17h00	17h00-18h00	

<b>Kids A</b> 3 x 60 mn + échauffement 550.- annuel	Pour les 8-10 ans. Préparation au programme de compétitions spécifiques organisé par la fédération suisse de natation pour les plus jeunes		
	Mardi Varembe	Jeudi Vernets	Vendredi Pâquis
	18h00-19h00	17h00-18h00	17h00-18h00

<b>Junior</b> 4 x 90 mn 550.- annuel	Ces groupes s'adressent aux nageurs qui désirent se maintenir (voire développer) leur condition physique, en nageant dans le cadre d'un entraînement proposé par l'entraîneur, pour atteindre des objectifs personnels.
--	---

<b>Promesse</b> 4 x 60 mn 550.- annuel	Pour les 9-11 ans Mise en pratique des méthodes d'entraînement en Natation Sportive en vue d'accéder au groupe supérieur.
--	---

<b>Avenir</b> 4 à 5 x 90 mn 550.- annuel	Entraînement en Natation sportive pour les jeunes qui visent un niveau régional de leur âge.
--	--

<b>Espoir</b> 5 à 6 x 120 mn 550.- annuel	Nageurs qui visent le niveau national de compétition de leur âge (Championnats Suisses Espoirs), par un engagement plus conséquent de leur pratique des entraînements et de la compétition.
---	---

<b>Elite</b> 7 à 10x 120mn 550.- annuel	Nageurs qui ont atteint le niveau national ou international de compétition toutes catégories : Championnats suisses, Championnat d'Europe, Championnat du monde, Jeux olympiques.
---	---

# Aquagym



## Cours de 45 mn

1 fois par semaine : **270.- le semestre** + 30.- frais dossier nouveau membre

2 fois par semaine : **420.- le semestre** + 30.- frais dossier nouveau membre

**AVS-AI 170.- le cours** (avec justificatif)

**Aquagym:** Pour garder une jolie silhouette sans être sportif acharné et pour développer et entretenir la condition physique, voire supprimer des douleurs articulaires, cette activité est ouverte à toutes et tous sans qu'il soit nécessaire de savoir nager. Ambiance dynamique et détente assurée. Il faut savoir que 45 minutes d'aquagym valent deux heures de gym au sol.

Rondeurs gommées, capacité cardio-vasculaire augmentée, circulation sanguine améliorée. Mieux oxygénés, les muscles brûlent davantage de calories. En bref, une montagne de bénéfices.

## **NOUVEAU**

**Aquatonic :** Intensité élevée (le jeudi à 19h30)

Venez travailler vos abdos et développer votre endurance à travers différents mouvements en eau profonde avec ceinture de flottaison. Les bienfaits de ce cours sont nombreux, car ils incluent cardio et renforcement musculaire.

Il est nécessaire de savoir nager.

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
<b>Pâquis</b>	<b>19h15</b>				
<b>Liotard</b>		<b>18h00</b> <b>18h45</b>		<b>18h45</b> <b>19h30 Aquatonic</b>	

Les personnes au bénéfice d'une possible réduction

⇒ AVS

⇒ AI minimum 70% incapacité (fournir la décision de l'AI)

doivent l'annoncer lors de l'inscription et fournir le justificatif.

Une fois la facture imprimée, il n'y aura pas de modification

# Ecole de natation Adulte



## Cours de 45 mn

320.- le semestre + 30.- frais dossier nouveau membre (\* cours de 45mn)

AVS-AI 220.-le semestre (avec justificatif)

## Cours de 60 mn

380.- le semestre + 30.- frais dossier nouveau membre

AVS-AI 280.- le semestre (avec justificatif)

Apprentissage et perfectionnement dans les 4 nages. Cours sous la direction d'un professeur, en petit groupe

**Niveau 0:** réservé aux phobiques de l'eau.

**Niveau 1 débutant :** vaincre la peur de l'eau par une prise de contact en douceur, puis apprendre une nage

**Niveau 2 moyen :** une nage acquise et maîtrise de la profondeur

**Niveau 3 avancé :** perfectionner les différents styles de nage.

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
<b>Pâquis</b>		16h30 (1) 19h15 (2,3) 20h15(0,1)	07h30 (2,3) *08h30 (0,1)			
<b>Liotard</b>	20h30 (1, 3)	*18h45 (2) 20h30 (1,3)	*12h30 (1)	*19h30 (0,1) 20h15 (2,3)	19h15 (2-3)	
<b>Contamines</b>						08h00 (1,2,3)

# Master

## Master C (Master Loisir)

**NSG 480.- annuel+ 30.- frais dossier nouveau membre**

Ce groupe s'adresse aux nageurs connaissant au moins 3 nages et qui désirent se perfectionner tout en découvrant l'entraînement

	Lundi	Jeudi
Chandieu	20h00-21h00	20h30-21h30

## Master B (Master moyen)

**NSG 550.- annuel+ 30.- frais dossier nouveau membre + frais de licence**

Ce groupe s'adresse aux nageurs confirmés qui désirent se perfectionner et maintenir (voire développer) leur condition physique, dans le but de découvrir la compétition

	mardi	mercredi	jeudi
Varembé	20h00-21h30		
Vernets		20h00-21h30	20h00-21h30

## Master A (Master compétiteur)

**NSG 550.- annuel+ 30.- frais dossier nouveau membre + frais de licence**

Ce groupe s'adresse aux nageurs confirmés qui ont la volonté de s'entraîner régulièrement et de participer aux compétitions. L'intégration à ce groupe est soumise à décision de l'entraîneur.

	lundi	mardi	mercredi	jeudi
Chandieu			12h00-13h15	
Liotard	12h00-13h15			
Varembé		20h00-21h30		
Pâquis		06h00-07h30		06h00-07h30
Vernets				19h30 musculation 20h00-21h00 piscine



AVEC · LE · SOUTIEN  
· · · · · DE · LA  
VILLE · DE · GENÈVE



**FONDS  
DU SPORT**



**swiss  
swimming**  
Centre de promotion  
des espoirs

Club de natation  
Swiss Swimming

Quality approved until 2018