



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'invalidité) 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

**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

## Préscolaire

**Cours de 30 mn**

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

**Préscolaire** : 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.

	Pâquis	Liotard		Contamines	
Lundi	16h15	16h30			
Mardi		16h30		16h15	
Mercredi	11h30	10h30	15h00		
Jeudi		16h30			
Vendredi		17h15		16h30	
Samedi		09h30	10h00	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

### Niveau 1 débutant

	Pâquis		Liotard			Contamines		
Lundi	16h30	16h45	16h30					
Mardi			16h30	17h00		16h45		
Mercredi	10h45		11h00	15h30				
Jeudi			17h00					
Vendredi			17h15	17h45		17h00		
Samedi			09h30	10h15	10h30	10h45	12h30	13h15

### Niveau 1 perfectionnement

Lundi	16h45		16h30					
Mardi			16h30	17h00		16h45		
Mercredi	9h15	10h45	11h00	15h30				
Jeudi			17h00					
Vendredi			17h45		17h00			
Samedi			10h30			10h45	12h30	13h15

## Niveau II

Cours de 45 mn

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

### Niveau 2 débutant

	Pâquis	Liotard	Contamines		
Lundi	17h30	17h15			
Mardi	16h45	17h15	17h30		
Mercredi	10h00	11h45	16h15		
Jeudi		17h00			
Vendredi		18h00	18h30	17h45	
Samedi		11h15	10h00	13h15	14h00

### Niveau 2 perfectionnement

Lundi	17h30	17h15			
Mardi	16h45	17h15	17h30		
Mercredi	10h00	11h45	16h15		
Jeudi		17h45			
Vendredi		18h30	17h45		
Samedi		11h15	10h00	14h00	

## Niveau III

Cours de 60 mn

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

### Niveau 3 débutant

	Pâquis	Liotard	Contamines		
Lundi	17h15	17h00			
Mardi		18h00			
Mercredi		12h30	16h15		
Jeudi		17h45			
Vendredi		19h15	18h30		
Samedi		11h00	09h00	14h45	

### Niveau 3 perfectionnement

Lundi	18h15	17h00			
Mardi		17h45			
Mercredi		12h30	16h15		
Jeudi		17h45			
Vendredi		19h15	18h30		
Samedi		11h00	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

### Niveau 4

	Pâquis	Liotard	Contamines	
<b>Lundi</b>	<b>18h15</b>			
<b>Mardi</b>				
<b>Mercredi</b>		<b>17h15</b>		
<b>Jeudi</b>		<b>17h45</b>		
<b>Vendredi</b>		<b>19h15</b>		
<b>Samedi</b>			<b>09h00</b>	<b>14h45</b>



# Ecole de natation Adulte

**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

## 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.

### Niveau 0 Phobique

	Pâquis	Liotard	Contamines
Lundi		20h00	
Mardi	20h15		
Mercredi	08h30**		
Jeudi		19h30**	

### Niveau 1 Débutant

Lundi	19h15 **		20h00		
Mardi	16h30	20h15	18h45**	20h30	
Mercredi	08h30**		12h30**		
Jeudi			18h45**		
Samedi					08h00

### Niveau 2 Moyen

Lundi	19h15**		20h30		
Mardi	16h30	19h15	18h45**	20h30	
Mercredi	07h30		12h30**(1 et 2)		
Jeudi			20h15		
Samedi					08h00

### Niveau 3 Perfectionnement

Lundi		20h30		
Mardi	19h15			
Mercredi	07h30			
Jeudi		20h15		
Samedi				08h00

# Aquagym



## Cours de 40 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.

## Liotard

Mardi

18h00

18h45

Jeudi

18h45

19h30

# Filière Loisir

**Jeune** 10/13 ans (2009-2006) 2 x 60mn **480.- annuel** + 30.- frais dossier nouveau membre  
2 entraînements par semaine. Réservés aux enfants sachant nager et souhaitant pratiquer la natation sans les contraintes liées à la compétition

**Ado** 14/17 ans (2005-2002) 2 x 60mn **480.- annuel** + 30.- frais dossier nouveau membre  
3 x 60mn **550.- annuel** + 30.- frais dossier nouveau membre  
2 à 3 entraînements par semaine. Réservés aux enfants sachant nager et souhaitant pratiquer la natation  
Possibilité de prendre une licence pour faire de la compétition (avec accord de l'entraîneur)

Jeune	Lundi Chandieu		Jeudi Chandieu	
	18h00-19h00		19h15-20h15	
Ado	Lundi Chandieu	Mercredi Chandieu	Jeudi Liotard	
	19h00-20h00	18h00-19h00	20h15-21h15	

## Natation Pour Tous

### NPT

**NSG 200.- annuel**+ 30.- frais dossier nouveau membre

Ce groupe accueille des adultes sachant nager et souhaitant pratiquer librement la natation, dans des lignes d'eau réservées et sous la surveillance et les conseils d'un moniteur qualifié.

Mardi Liotard  
20h30-21h30

## 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 Chandieu	Jeudi Chandieu
20h00-21h00	20h00-21h00

### Master B (Master moyen)

**NSG 550.- annuel**+ 30.- frais dossier nouveau membre + frais de licence + carte piscine (80.-)

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 Varembe	Mercredi Vernets	Jeudi Vernets
20h00-21h30	20h00-21h30	20h00-21h30

### Master A (Master compétiteur)

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

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	Chandieu 12h00-13h15	
Mardi	Pâquis 06h00-07h30	Varembe 20h00-21h30
Mercredi	Chandieu 12h00-13h30	
Jeudi	Pâquis 06h00-07h30	Vernets musculation 19h30 Vernets piscine 20h00-21h00



# Filière Compétition

Des entraîneurs diplômés Swiss Swimming forment des nageurs du niveau cantonal jusqu'au niveau international, dans un centre reconnu et labélisé par la fédération suisse.

NSG, club formateur, est présent dans le monde de la natation suisse du plus jeune âge au plus haut niveau.

Possibilité d'intégrer la filière compétition en tout temps après test par un entraîneur.

Renseignement au bureau ou sur notre site internet

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



FONDS  
DU SPORT

