



Guide pratique des leçons de natation



MULHOUSE
CENTRE D'ENTRAÎNEMENT
ET DE FORMATION
À LA NATATION
DE HAUT-NIVEAU
51 Bd Charles Stoessel
Tél : 03 69 77 66 88

**PISCINE
DE BOURTZWILLER**
28 rue Saint Georges
Tél : 03 89 50 52 51

PISCINE DE L'ILLBERG
51 Bd Charles Stoessel
Tél : 03 69 77 66 88

OTTMARSHEIM
CENTRE NAUTIQUE
AQRHIN
1 rue de la Piscine
Tél : 03 89 26 08 60

UNGERSHEIM
PISCINE
D'UNGERSHEIM
10 rue des Lilas
Tél : 03 89 48 04 37

HABSHEIM
CENTRE NAUTIQUE
ILE NAPOLEON
5 rue de l'Industrie
Tél : 03 89 63 44 90

ILLZACH
PISCINE DES
JONQUILLES
2 rue des Jonquilles
Tél : 03 89 66 70 99

PISCINE DE LA DOLLER
2 rue de la Doller
Tél : 03 89 52 66 17



Les inscriptions se font en ligne
 en se connectant à la plateforme
e-services.mulhouse-alsace.fr
 Retrouvez les horaires des piscines
 et les tarifs sur **m2A.fr**



- **BÉBÉS NAGEURS** : ce moment particulièrement privilégié pour les enfants et leurs parents permet aux tout-petits de découvrir les plaisirs de l'eau. De 6 mois à 3 ans, les bébés peuvent ainsi vivre pleinement leur éveil moteur et sensoriel. Cette activité se pratique en famille pour le bonheur de tous.
- **AISANCE AQUATIQUE**: explorer le milieu aquatique en grande profondeur en apprenant à se sauver de plusieurs façons pour garantir sa sécurité
- **JARDIN AQUATIQUE** : le plaisir de l'eau pour les enfants de 3 à 5 ans (non révolus). Par le biais de parcours ludiques dans une eau à température adaptée, le tout avec le soutien des parents et des maîtres-nageurs, l'enfant prendra plaisir à se déplacer dans l'eau.
- **TÉTARD ET CREVETTE** : familiarisation avec le milieu aquatique.
- **TORTUE** : être capable de se déplacer en battements sur le ventre et le dos sur une distance de 5 m.
- **DAUPHIN** : être capable de se déplacer sur le dos et le ventre avec les jambes et les bras sur une distance de 10 m.
- **ESPADON** : être capable de nager en nage libre sur une distance de 25 m.
- **REQUIN** : être capable de nager en nage libre sur une distance de 50 m.
- **ÉPAULARD** : être capable de nager les quatre nages sur une distance de 100 m.
- **ADULTES** : selon le niveau, pour une pratique allant de l'apprentissage de la natation au perfectionnement des techniques de nage.
- **AQUAPHOBIE** : activité proposée à toute personne souhaitant surmonter sa peur de l'eau.

Leçons particulières sur rendez-vous.



Centre Nautique Ile Napoléon · Habsheim

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
Bébés nageurs (de 6 à 12 mois)						08h30 & 09h00
(de 13 à 18 mois)						09h30 & 10h00
(de 19 à 36 mois)						10h30 & 11h00
(de 6 à 60 mois)						11h30* & 12h00*
Aisance aquatique (de 4 à 6 ans)	16h45			16h45	16h45	
Enfants (de 5 à 9 ans) • Niveau Têtard	17h30	16h45	09h30 10h30 14h00	17h30		
Enfants (de 5 à 9 ans) • Niveau Dauphin			16h00			
Enfants (de 5 à 9 ans) • Niveau Tortue	17h30	17h45	09h30 10h30 16h00	17h30		
Enfants (de 5 à 12 ans) • Niveau Requin						11h30
Enfants (de 5 à 12 ans) • Niveau Dauphin			09h30			
Enfants (de 7 à 12 ans) • Niveau Tortue			14h00		17h30	09h30 10h30
Enfants (de 7 à 12 ans) • Niveau Têtard					17h30	
Enfants (de 7 à 12 ans) • Niveau Espadon			15h00			09h30 10h30 11h30
Enfants (de 7 à 12 ans) • Niveau Dauphin			10h30			09h30 10h30 11h30
Enfants (de 7 à 12 ans) • Niveau Requin						11h30
Adulte Débutants (16 ans et +)						08h30
Adultes Perfectionnement (16 ans et +)			18h30			08h30
Aquaphobie						08h30

* regroupement familiale



Piscine des Jonquilles • Illzach

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
Enfants (de 5 à 7 ans) • Niveau Têtard / Crevette			14h00			
Enfants (de 5 à 7 ans) • Niveau Têtard à Épaulard	16h45	16h45	15h00	16h45		
Enfants (de 5 à 9 ans) • Niveau Têtard à Épaulard			09h30			
Enfants (à partir de 8 ans) • Niveau Têtard à Épaulard	17h45	17h45	16h00	17h45	16h45	
Enfants (à partir de 8 ans) • Niveau Tortue						09h30
Enfants (à partir de 8 à 15 ans) • Niveau Dauphin / Requin / Epaulard			17h00			
Enfants (à partir de 10 ans) • Niveau Dauphin Or / Requin et Epaulard						10h30
Adultes Débutants (18 ans et +)			18h00	18h45		
Adultes Perfectionnement (18 ans et +)			18h00			

Piscine de la Doller • Illzach

	SAM
Enfants (de 6 à 8 ans) • Niveau Têtard à Dauphin	14h00
Enfants (de 9 à 11 ans) • Niveau Crevette à Espadon	15h00
Enfants (de 12 à 14 ans) • Niveau Tortue à Requin	16h00

Centre d'entraînement et de formation à la natation de haut-niveau* Mulhouse

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
Enfants (de 8 à 16 ans) • Niveau Tortue	16h50				16h50	
Enfants (de 10 à 16 ans) • Niveau Dauphin	17h50	17h50		17h50	17h50	
Enfants (de 8 à 16 ans) • Niveau Têtard à Crevette		16h50	15h30	16h50		
Enfants (de 10 à 16 ans) • Niveau Tortue			16h30			
Enfants (de 12 à 16 ans) • Niveau Dauphin à Requin			17h30			

*Leçons dans les bassins extérieurs, prévoir un peignoir.

Piscine de Bourzwiller • Mulhouse

	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
Enfant (de 4 à 5 ans) • Aisance aquatique		09h30 10h15 11h00			
Enfants (de 4 à 5 ans) • Niveau Têtard / Crevette	17h00				
Enfants (de 6 à 18 ans) • Niveau Tortue / Espadon	18h00	17h00		18h00	
Enfants (de 4 à 5 ans) • Niveau Têtard / Crevette		10h30 14h00 15h00	16h45		
Enfants (de 4 à 5 ans) • Niveau Crevette / Tortue		14h00 15h00			
Enfants (de 6 à 18 ans) • Niveau Têtard / Crevette		16h00		17h00	09h30
Enfants (de 13 à 16 ans) • Niveau Espadon Perfectionnement		18h00			
Enfants (de 6 à 18 ans) • Niveau Tortue / Dauphin			17h45		10h30
Aquaphobie adultes à partir de 16 ans					09h30



Piscine de l'Illberg • Mulhouse

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
Enfants (de 5 à 6 ans) • Niveau Têtard / Tortue / Dauphin		16h45	09h30 10h30 14h15	16h45	16h45	10h30
Enfants (de 7 à 12 ans) • Niveau Têtard / Tortue / Dauphin / Requin			09h30 10h30			
Enfants (à partir de 7 à 16 ans) • Niveau Têtard / Tortue / Dauphin / Requin	16h45 17h45	17h45	11h30 15h15 16h15	17h45	17h45	11h30
Enfants (de 10 à 14 ans) • Niveau Tortue / Dauphin Or / Requin / Épaulard			17h15			
Enfants (de 12 à 15 ans) • Niveau Dauphin Or / Requin / Epaulard						15h00
Jeunes (de 14 à 17 ans) • Niveau Requin Bronze / Epaulard						14h00
Adultes Débutants (16 ans et +)	18h45					09h30
Adultes Perfectionnement (16 ans et +)	18h45			18h45		09h30

Centre Nautique Aquarhin • Ottmarsheim

	MAR	MER	VEN
Enfants (de 4 à 6 ans) • Niveau Têtard		15h & 16h30	
Enfants (de 5 à 8 ans) • Niveau Crevette		15h45	16h45
Enfants (de 6 à 10 ans) • Niveau Tortue	16h45		17h30
Enfants (de 7 à 12 ans) • Niveau Dauphin			16h45
Enfants (de 8 à 14 ans) • Niveau Espadon			17h30
Enfants (de 9 à 16 ans) • Niveau Requin		17h15	

Piscine d'Ungersheim

	MER	JEU	VEN	SAM
Enfants (de 5 à 6 ans) • Niveau Têtard / Crevette	09h30		16h45	
Enfants Débutants (de 6 à 10 ans) • Niveau Têtard / Crevette		16h45		08h45
Enfants (de 7 à 9 ans) • Niveau Tortue	10h30			
Enfants (de 6 à 10 ans) • Niveau Tortue				09h45
Enfants (de 6 à 10 ans) • Niveau Dauphin / Espadon	17h30			
Enfants (de 6 à 14 ans) • Niveau Dauphin / Espadon				10h45
Enfants (de 8 à 14 ans) • Niveau Espadon / Requin / Epaulard		17h45	17h45	

RAPPEL DES NIVEAUX

BÉBÉS NAGEURS : ce moment particulièrement privilégié pour les enfants et leurs parents permet aux tout petits de découvrir les plaisirs de l'eau. De 6 mois à 3 ans, les bébés peuvent ainsi vivre pleinement leur éveil moteur et sensoriel. Cette activité se pratique en famille pour le bonheur de tous.

AISANCE AQUATIQUE : explorer le milieu aquatique en grande profondeur en apprenant à se sauver de plusieurs façons pour garantir sa sécurité.

JARDIN AQUATIQUE : le plaisir de l'eau pour les enfants de 3 à 5 ans (non révolus). Par le biais de parcours ludiques dans une eau à température adaptée, le tout avec le soutien des parents et des maîtres-nageurs, l'enfant prendra plaisir à se déplacer dans l'eau.

TÊTARD ET CREVETTE : familiarisation avec le milieu aquatique.

TORTUE : être capable de se déplacer en battements sur le ventre et le dos sur une distance de 5 m.

DAUPHIN : être capable de se déplacer sur le dos et le ventre avec les jambes et les bras sur une distance de 10 m.

ESPADON : être capable de nager en nage libre sur une distance de 25 m.

REQUIN : être capable de nager en nage libre sur une distance de 50 m.

ÉPAULARD : être capable de nager les quatre nages sur une distance de 100 m.

ADULTES : selon le niveau, pour une pratique allant de l'apprentissage de la natation au perfectionnement des techniques de nage.

AQUAPHOBIE : activité proposée à toute personne souhaitant surmonter sa peur de l'eau.