

J'APPRENDS À NAGER *À BLAGNAC*



ÉCOLE MUNICIPALE
DE NATATION





SOMMAIRE



J'APPRENDS À NAGER



Pour les enfants

- Apprentissage à l'année..... 5
- Apprentissage pendant les vacances : les stages 8

Pour les adultes

- Apprentissage à l'année..... 10
- Apprentissage pendant les vacances : les stages 12



LES AUTRES ACTIVITÉS



- Bambi'n'eau et le jardin aquatique 15

CONTACTS & ADRESSES



PISCINE MUNICIPALE DES RAMIERS
1, allée de la Piscine
05 61 71 76 31

BASSIN D'APPRENTISSAGE
Avenue du Général de Gaulle
05 61 15 60 21

NOUS ÉCRIRE :
piscine@mairie-blagnac.fr

UNE ÉCOLE DE NATATION POUR APPRENDRE EN CONFIANCE, À SON RYTHME

**Enfant ou adulte, choisissez la formule qui vous convient :
des cours à l'année ou des stages pendant les vacances scolaires.**

À l'École municipale de natation de Blagnac, chacun progresse selon son âge, son niveau et ses objectifs. Encadré par des maîtres-nageurs, l'apprentissage est progressif, sécurisé et adapté à chaque nageur.



UN PARCOURS ADAPTÉ À CHACUN

Les enfants sont accueillis à partir de 5 ans et demi. Au préalable, un test de niveau permet d'intégrer le groupe le plus adapté afin de progresser dans les meilleures conditions.



UNE PROGRESSION ÉTAPE PAR ÉTAPE

L'apprentissage se construit progressivement :

- Développer son aisance dans l'eau (*s'immerger, flotter, se déplacer...*)
- Apprendre les techniques de nage
- Devenir autonome et valider les certifications nationales, jusqu'au Savoir-Nager en Sécurité



CHACUN AVANCE À SON RYTHME

Chaque niveau constitue un objectif en soi. Il est possible d'arrêter son parcours une fois le niveau souhaité atteint ou de poursuivre sa progression selon ses envies.



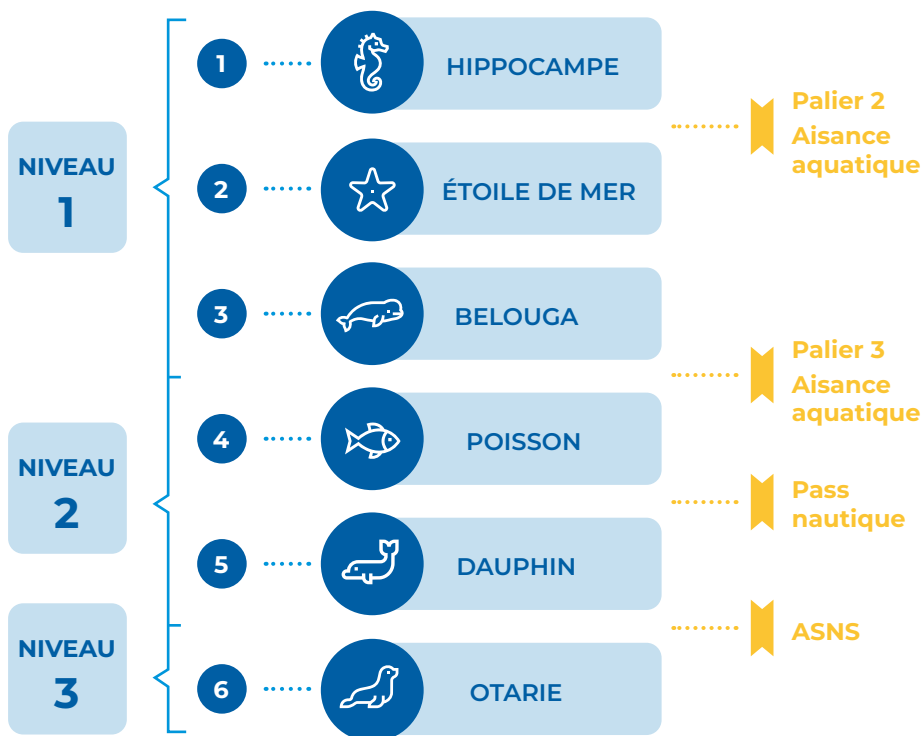
NOTRE OBJECTIF

Permettre à chacun d'acquérir les compétences essentielles pour évoluer en toute sécurité dans l'eau, tout en prenant plaisir à apprendre.

MON PARCOURS ENFANT



Tout au long de mon parcours,
je valide des tests reconnus et utiles pour ma sécurité



Délivrance du Pass Nautique et/ou ASNS

ASNS

**Attestation de
Savoir
Nager en
Sécurité**

LES NIVEAUX DE MON PARCOURS

NIVEAU 1



HIPPOCAMPE & ÉTOILE DE MER

A la fin de mon cycle d'apprentissage, je sais évoluer en milieu aquatique, j'ai validé mon parcours d'Aisance Aquatique.

Ce cycle se déroule sur 2 ans au bassin d'apprentissage.

Fin de cycle Hippocampe - Palier 2 Aisance aquatique
certification nationale attestant la capacité à entrer dans l'eau, flotter, se redresser, regagner le bord et sortir seul.

Fin de cycle Étoile de mer - Palier 3 Aisance aquatique
certification nationale attestant la capacité à plonger, remonter à la surface, nager 10 m tête immergée et flotter sur le dos.



BELOUGA

J'acquiers de plus en plus d'aisance et je développe les techniques de nage. Pour les enfants de niveau Étoile de mer, mais trop grands en taille pour le Bassin d'apprentissage

*Prérequis :
je mets
difficilement
la tête sous l'eau,
je nage mais
je pose les pieds
quand je dois
respirer.*

NIVEAU 2



POISSON & DAUPHIN

J'acquiers de plus en plus d'aisance et je développe les techniques de nage. Mon objectif est d'être capable de nager 50 mètres sur le ventre et sur le dos.

Ce cycle se déroule sur 2 ans à la piscine des Ramiers

Fin de cycle Poisson - Pass Nautique :
Certification nationale attestant l'aptitude à pratiquer des activités nautiques et aquatiques en toute sécurité. Attestation valable pour les colonies, stages sportifs, séjours d'été, stages découverte des comités d'entreprises...

Fin de cycle Dauphin : ASNS
Certification nationale attestant la maîtrise des compétences essentielles de sécurité aquatique.

*Prérequis :
je flotte,
je me déplace
quelques mètres
sur le ventre ou
sur le dos.*

NIVEAU 3



OTARIE

Jusqu'à 12 ans maximum, je consolide mes acquis, j'apprends à nager les 4 nages et je découvre les différentes activités aquatiques au sein des groupes : waterpolo, sauvetage sportif, secourisme...

Prérequis :
je nage 50 mètres en crawl avec respiration sur le côté et 50 mètres en dos crawlé

LES HORAIRES

Les cours se déroulent chaque semaine à horaire fixe.

Les cours sont d'une durée de 30 minutes (exception : Otaries 45 minutes).



Créneaux possibles

Tous les jours
à partir de 17h,
le samedi
et le mercredi
à partir de 14h



Créneau spécial Bélouga

le mercredi
après-midi
à partir de 14h45



Créneau Otarie

le mercredi
à partir de 13h45

MODALITÉS D'INSCRIPTIONS



Inscription à l'accueil de la piscine ou sur l'application Heitzfit4, à partir de juin et pendant l'été, pour une date de test début septembre et intégration au groupe après le test (selon les places disponibles).



Anciens inscrits :
Processus de réinscription dès le mois de juin.

LES STAGES ENFANT



Pendant les vacances scolaires



MODALITÉS D'INSCRIPTIONS



Au Guichet Mairie, 1 mois avant le début du stage.
Les MNS peuvent être amenés à proposer un changement de groupe en fonction du niveau réel de l'enfant.

NIVEAU

1

AISANCE AQUATIQUE

L'enfant découvre le milieu aquatique et évolue sans crainte sous l'eau

Prérequis :
l'enfant ne sait pas nager sans matériel de flottaison

Fin de stage - Palier 2 Aisance aquatique

Parcours attestant la capacité à entrer dans l'eau, flotter, se redresser, regagner le bord et sortir seul.

NIVEAU

2

SAUVE NAGE

L'enfant sait flotter et regagner le bord

Prérequis :
l'enfant reste le plus souvent debout dans l'eau lorsqu'il est sans brassards

Fin de stage - Palier 3 Aisance aquatique

Parcours nationale attestant la capacité à plonger, remonter à la surface, nager 5 mètres tête immergée et flotter sur le dos.

NIVEAU

3

NAGE

L'enfant nage sur 10 mètres sur le ventre et sur le dos, et effectue un parcours qui allie chute, immersion et nage.

Prérequis :
l'enfant plonge et nage sur 5 mètres

NIVEAU

4

PASS NAUTIQUE

J'acquiers de plus en plus d'aisance et je développe les techniques de nage.

Prérequis :
l'enfant se déplace en autonomie sur le ventre, sans matériel, sur une distance de 10 à 15 mètres sans s'arrêter.
Un test est préalable à l'inscription pour valider le prérequis.
facilement la tête dans l'eau.

Fin de stage - Pass Nautique

certification nationale attestant l'aptitude à pratiquer des activités nautiques et aquatiques en toute sécurité. Attestation valable pour les colonies, stages sportifs, séjours d'été, stages découverte des comités d'entreprises...

NIVEAU

5

SAVOIR NAGER

L'enfant acquiert l'ASNS (Attestation du Savoir Nager en Sécurité) : certification nationale attestant la maîtrise des compétences essentielles de sécurité aquatique.

Prérequis :
l'enfant se déplace sur le ventre et sur le dos sur une distance de 15 mètres minimum.

NIVEAU

6

OBJECTIF BAC

L'adolescent vise le perfectionnement de sa nage en vue de son épreuve du BAC.

MON PARCOURS ADULTE



Mon objectif est d'apprendre 2 nages qui me permettent de réaliser au moins 50 mètres sans m'arrêter

NIVEAU

1

AQUAPHOBIE

NIVEAU

2

DÉBUTANT

NIVEAU

3

INTERMÉDIAIRE

NIVEAU

4

CONFIRMÉ



LES HORAIRES



Les cours se déroulent chaque semaine à horaire fixe.
Les cours sont d'une durée de 30 minutes.



Aquaphobie : jeudi 18h30

Débutant : mardi 12h15 ou samedi 10h30

Intermédiaire : jeudi 12h15 ou samedi 11h

Confirmé : vendredi 12h15 ou samedi 11h30

LES NIVEAUX DE MON PARCOURS



NIVEAU

1

AQUAPHOBIE

Au bassin d'apprentissage, ce parcours est destiné à un public adulte ayant peur de l'eau, pour permettre de gagner en confiance.

NIVEAU

2

DÉBUTANT

L'objectif de ce parcours est d'acquérir de l'aisance dans l'eau pour commencer à nager quelques mètres.

Prérequis :

je n'ai pas peur, mais je n'arrive pas à être en confiance dans l'eau. Je mets la tête sous l'eau mais je ne sais pas gérer la respiration.

NIVEAU

3

INTERMÉDIAIRE

L'objectif est de maîtriser la flottaison et la respiration pour nager 25 mètres.

Prérequis :

je sais flotter, je sais souffler dans l'eau, je me déplace en nageant sur quelques mètres.

NIVEAU

4

CONFIRMÉ

Je suis de plus en plus à l'aise avec la respiration. Je nage sur le ventre et sur le dos.

Prérequis :

avoir terminé le niveau intermédiaire.

MODALITÉS D'INSCRIPTIONS



Inscription à l'accueil de la piscine ou sur l'application Heitzfit4 pour une date de test début septembre et intégration au groupe après le test (selon les places disponibles).

LES STAGES ADULTE



Pendant les vacances scolaires

NIVEAU

1

AQUAPHOBIE

NIVEAU

2

NAGE ADULTE

NIVEAU

3

APPRENTISSAGE CRAWL

NIVEAU

4

CRAWL INTERMÉDIAIRE

HORS NIVEAU

OBJECTIF SPORT-SANTÉ

POUR TOUS LES BASSINS J'AI BESOIN DE :



Maillot de bain
conforme au
règlement



Bonnet de bain
pour toutes et tous



**Lunettes
de natation**
(conseillées)

NIVEAU

1

AQUAPHOBIE

Séances de 30 minutes, le jeudi de 18h30 à 19h au Bassin d'Apprentissage. Destinées à un public adulte ayant peur de l'eau, ces séances ont pour objectif de leur permettre de gagner en confiance.

NIVEAU

2

NAGE ADULTE

L'adulte est débutant et il rencontre des difficultés dans le milieu aquatique. Ces séances vont lui permettre de nager en autonomie.

Prérequis :

L'adulte sait nager sur le ventre ou sur le dos en maîtrisant sa respiration

NIVEAU

3

APPRENTISSAGE CRAWL

L'adulte nage le crawl mais manque encore de synchronisation et d'efficacité.

Prérequis :

l'adulte sait nager 50 mètres en brasse ou en dos crawlé, il est débutant en crawl.

NIVEAU

4

CRAWL INTERMÉDIAIRE

Je suis de plus en plus à l'aise avec la respiration. Je nage sur le ventre et sur le dos.

Prérequis :

l'adulte ayant déjà effectué un stage débutant ou crawl et/ou rencontrant des difficultés pour nager plus de 25 mètres en crawl.

HORS NIVEAU

OBJECTIF SPORT-SANTÉ

Séance de 45 minutes qui vous permet d'améliorer votre nage pour votre bien-être et votre maintien de forme (nage sur le dos, aqua-pilates, gainage et stretching...)

MODALITÉS D'INSCRIPTIONS



Au Guichet Mairie, 1 mois avant le début du stage.
Les MNS peuvent être amenés à proposer un changement de groupe en fonction du niveau réel de l'enfant.

PLANNING DES STAGES VACANCES



		RAMIERS		BASSIN APPRENTISSAGE		
AUTOMNE 2026	S1	17h30-18h Nage adulte 6 max	18h-18h45 Objectif crawl adulte intermédiaire 12 max	10h15-10h45 Objectif aisance aquatique 8 max	10h45-11h15 Objectif Sauve nage 8 max	11h15-11h45 Objectif Nage 10 max
	S2	10h Objectif BAC 12 max	18h15-18h45 Objectif crawl adulte débutant 10 max			
		17h30-18h15 Objectif Dos 10 max				
FIN D'ANNÉE 2026	S1	❄️ Parcours jeux et Projet Noël 🎁				
	S2	17h30-18h Aquaphobie 6 max		10h15-10h45 Objectif aisance aquatique 8 max	10h45-11h15 Objectif Sauve nage 8 max	11h15-11h45 Objectif Nage 10 max
HIVER 2027	S1	17h30-18h Objectif Savoir nager 9/13 ans	18h-18h45 Objectif crawl adulte intermédiaire 12 max	10h15-10h45 Objectif aisance aquatique 8 max	10h45-11h15 Objectif Sauve nage 8 max	11h15-11h45 Objectif Nage 10 max
	S2		10h Piscine des Ramiers Objectif Sport Santé 12 max			
			18h-18h45 Objectif BAC 12 max			
PRINTEMPS 2027	S1	17h30-18h Objectif Pass Nautique 10 max		10h15-10h45 Objectif aisance aquatique 8 max	10h45-11h15 Objectif Sauve nage 8 max	11h15-11h45 Objectif Nage 10 max
	S2	17h30-18h Objectif crawl adulte débutant 10 max	18h-18h45 Objectif crawl adulte intermédiaire 12 max	10h15-10h45 Objectif aisance aquatique 8 max	10h45-11h15 Objectif Sauve nage 8 max	11h15-11h45 Objectif Nage 10 max

LES AUTRES ACTIVITÉS

BAMBIN'EAU

Permet aux enfants de 4 ans et demi et 5 ans et demi d'être à l'aise dans l'eau.



Sur une durée d'un trimestre, encadré par un maître-nageur, présence d'un parent dans l'eau. A l'issue de la période Bambin'eau, l'inscription à l'École de natation est proposée pour l'année suivante (à condition que l'enfant ait 5 ans et demi révolu).

PÉRIODE	SAMEDI 10H - 10H45 ENFANTS DE 4 ANS ET DEMI	SAMEDI 11H - 11H45 ENFANTS DE 5 ANS
Trimestre 1 Du 12/09/2026 au 28/11/2026	nés entre le 12/09/2021 et le 11/03/2022	nés entre le 12/03/2021 et le 11/09/2021
Trimestre 2 du 05/12/2026 au 06/03/2027	nés entre le 05/12/2021 et le 04/06/2022	nés entre le 05/06/2021 et le 04/12/2021
Trimestre 3 du 12/03/2027 au 05/06/2027	nés entre le 12/03/2022 et le 11/09/2022	nés entre le 12/09/2021 et le 11/03/2022

LE JARDIN AQUATIQUE

De 3 mois jusqu'à 8 ans inclus, accompagné d'un adulte. 1 adulte accompagne 2 enfants maximum.



Ce bassin, de 100 m² et de 0,70 à 1,20 m. de profondeur, permet aux enfants de se familiariser avec le milieu aquatique. Du matériel d'éveil est mis à disposition pour que l'enfant puisse glisser, sauter, couler, flotter, se déplacer, jouer avec l'eau... Librement !

HORAIRE D'OUVERTURE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PÉRIODE SCOLAIRE	-	-	16h - 18h	-	-	16h - 18h	10h - 12h30
PETITES VACANCES SCOLAIRES	-	-	14h - 18h	16h - 18h	16h - 19h	14h - 18h	-

LES TARIFS

LES TARIFS DE L'ÉCOLE DE NATATION

Les tarifs de l'école de natation sont calculés en fonction de votre quotient familial.

ACTIVITÉS ENFANTS	TARIF MINI	TARIF MAXI	TARIF EXTÉRIEUR
Leçons hebdo Enfants (forfait annuel)	60 €	215 €	255 €
Stages vacances Enfants (5 séances)	15 €	60 €	80 €
Bambin'eau (stage 10 séances)	21 €	80 €	100 €
ACTIVITÉS ADULTES	TARIF BLAGNACAIS	TARIF EXTÉRIEUR	
Leçons hebdo Adultes (forfait annuel)	215 €	255 €	
Stages vacances Adultes (forfait annuel)	60 €	80 €	



Pour connaître le tarif exact des prestations choisies,
un simulateur est disponible sur :

le Portail famille > rubrique Sport – Loisirs > Simulateur de tarifs



ÉVITER L'ATTENTE !

Découvrez l'application : Heitzfit4 / piscine des Ramiers

Comment ? En la téléchargeant (Play Store ou Apple Store) sur smartphone, sur tablette ou PC.

Pourquoi ? Pour acheter vos places, recharger vos abonnements, réserver et payer vos cours d'activités aquatiques, modifier vos réservations, suivre vos consommations et votre compte.



Attention : pour bénéficier des tarifs Blagnacais, vous devrez passer préalablement à la caisse de la piscine avec un justificatif de domicile de moins de 3 mois.