

Stade Montois

PRÉSENTATION — Natation



2026 - 2027





- Ecole de natation Française.....p. 2-4
- Aquagym & Nat'aqua.....p. 9-10
- Groupes compétiteurs jeunes.....p. 5-6
- Loisirs adultes & jeunes.....p. 11-12
- Masters.....p. 7-8
- BNSSA.....p.13-14



Ecole de Natation Française



Les groupes ENF sont dédiés à l'apprentissage et au perfectionnement des différentes nages. Ils sont organisés en plusieurs niveaux, chacun correspondant à des objectifs spécifiques. Chaque groupe bénéficie de 2 séances de 45 minutes par semaine.

Pour pouvoir s'inscrire, il est nécessaire de **maîtriser la brasse ainsi que le déplacement sur le dos**. Un test d'évaluation est réalisé en début d'année afin d'orienter chaque nageur vers le groupe le plus adapté à son niveau.

Objectifs par niveau et test →

	ENF 1	ENF 2	ENF 3
Age	De 6* à 13 ans *5 ans autorisés en fonction des résultats du test d'entrée		
Objectif	<u>Perfectionnement</u> : Brasse & Dos <u>Apprentissage</u> : Crawl	<u>Perfectionnement</u> : Brasse, Dos & Crawl <u>Apprentissage</u> : Papillon & Plongeon	<u>Perfectionnement</u> : Des 4 nages & plongeon
Diplôme*	Aisance aquatique	Savoir Nager en Sécurité	Passport de l'eau

*A valider au cours de l'année avec le club

TEST :

- Réaliser un saut dans le grand bassin.
- Se maintenir 5 secondes en étoile ventrale avec la tête immergée, puis 5 secondes en étoile dorsale.
- Effectuer 25 mètres en brasse.
- Aller toucher le fond du bassin du côté petit bain.
- Effectuer 25 mètres sur le dos.

Horaires et Tarifs →

Informations complémentaires

Créneaux horaires :

ENF 1 :

- Mercredi : 14h à 14h45
- Samedi : 9h30 à 10h15 ou 10h15 à 11h

ENF 2 :

- Lundi : 17h à 17h45
- Mercredi : 15h à 15h45

ENF 3 :

- Mercredi : 17h30 à 18h30
- Vendredi : 17h30 à 18h30

Tarifs : 180 €

Règlement :

Les séances de natation sont des temps d'apprentissage sportif et non des temps de garde. Afin de garantir la sécurité, la qualité de l'encadrement et le plaisir de tous, les enfants doivent faire preuve d'écoute, de respect et de calme durant les séances.

Les entraîneurs sont présents pour enseigner, accompagner et faire progresser les nageurs. Le bon fonctionnement du groupe repose sur l'implication et le respect de chacun.

Les adhérents et leurs représentants légaux sont également tenus de respecter le règlement intérieur de l'établissement. Son application est essentielle au bon fonctionnement, à la sécurité et au respect des lieux et des personnes.



Groupes compétiteurs jeunes

Ces groupes s'adressent aux nageurs maîtrisant les 4 nages ainsi que le plongeon.

Les entraînements ont pour objectif d'améliorer les techniques de nage tout en développant l'endurance et la vitesse. Sur ces groupes nous attendons de la rigueur et de la motivation. En s'inscrivant dans un de ces groupes les nageurs s'engagent à venir à un minimum de 3 entraînements hebdomadaires ainsi qu'à participer à au moins 2 compétitions dans l'année.

Chaque nageur doit avoir son propre matériels : des palmes, des plaquettes, une planche, un tuba ainsi qu'un pull buoy, le tout regroupé dans un filet de natation.

Horaires et Tarifs →

Groupe compétiteurs jeunes

	Avenirs - U11	Benjamins - U13	Juniors/Séniors - U18/U23
Age	De 6 à 11 ans	De 12 à 13 ans	De 14 à 24 ans
Entrainements de natation + *renforcement musculaire	Mercredi : 16h à 17h30 Samedi : 9h30 à 11h	Lundi : 18h30 à 20h Mercredi : 15h-15h30* à 17h Samedi : 9h30 à 11h	Lundi : 18h30 à 20h Mardi : 18h30 à 19h30* Mercredi : 15h-15h30* à 17h Samedi : 9h30 à 11h
Compétitions	Les samedis après-midi	Les dimanches	
Tarifs	220 €	240 €	

Le programme des compétitions vous sera transmis dès lors qu'il sera disponible.





Masters

Ce groupe s'adressent aux nageurs âgés de plus de 25 ans maîtrisant les 4 nages ainsi que le plongeon.

Les entraînements ont pour objectif de maintenir et améliorer les techniques de nage tout en développant l'endurance et la vitesse. En s'inscrivant dans ce groupe les nageurs s'engagent à participer à au moins 2 compétitions dans l'année.

Chaque nageur doit avoir son propre matériels : des palmes, des plaquettes, une planche, un tuba ainsi qu'un pull boy, le tout regroupé dans un filet de natation.

Les entraîneurs restent à disposition pour répondre à toutes vos questions.

Horaires et Tarifs →



Créneaux horaires :

- Lundi / Mercredi / Vendredi : 20h à 21h30

Tarifs : 255 €

Le programme des compétitions vous sera transmis dès lors qu'il sera disponible. Ces dernières se déroulent en majorité lors des week-ends.



Esprit d'équipe !

Photos prises aux Championnats de France Hiver à Bourg-en-Bresse et aux France interclubs à Châteauroux



Aquagym Nat'aqua

Les séances d'**aquagym** se déroulent dans un petit bassin d'une profondeur maximale de 1,30m. Différents accessoires peuvent être utilisés afin de varier les exercices et de travailler le cardio, le renforcement musculaire, l'endurance ou la coordination. Des séances à thème sont également proposées pour diversifier les pratiques et les ambiances : cardio HIIT, step aquatique ou thématiques musicales (années 80, Noël...).

Les séances de **Nat'aqua**, d'une durée de 45 minutes, sont destinées aux personnes souhaitant améliorer leur aisance et leur technique en natation. L'objectif est de progresser à son rythme, de renforcer sa confiance dans l'eau et d'acquérir les bases techniques nécessaires pour évoluer plus sereinement en natation.

Horaires et Tarifs →

Règlement :

Les séances d'aquagym sont des temps de loisirs, de bien-être et d'activité physique, placés sous le signe du respect et de la convivialité.

Chaque participant s'engage à adopter un comportement permettant le bon déroulement du cours : écoute des consignes, respect de l'encadrant et aides autres pratiquants.

Les conversations ne doivent pas perturber les explications, les exercices ou le confort du groupe.



Créneaux horaires :

- Aquagym

Lundi : 20h à 20h45 et 20h45 à 21h30

Mardi : 12h15 à 13h et 19h45 à 20h30

Mercredi : 12h15 à 13h et 19h15 à 20h

Jeudi : 20h à 20h45

Vendredi : 12h15 à 13h au petit bain ou grand bain et 19h15 à 20h

- Nat'aqua

Lundi : 20h à 20h45

Mercredi : 12h15 à 13h

Vendredi : 17h30 à 18h30

Samedi : 8h à 8h45 et 8h45 à 9h30

Tarifs :

190 € pour 1 séance de chaque

250 € pour 2 séances de chaque



Loisirs adultes & jeunes

Ces groupes s'adressent aux nageurs maîtrisant au moins 3 nages.

Les entraînements ont pour objectif d'améliorer les techniques de nage tout en développant l'endurance et la vitesse.

Les séances seront adaptées aux différents niveaux des nageurs afin que chacun puisse progresser à son rythme. Les conseils et l'encadrement sont assurés par nos entraîneurs.

Le prêt de matériel est possible. Toutefois, nous vous demandons de disposer de vos propres palmes.

Horaires et Tarifs →

Créneaux horaires groupe adultes :

- Lundi : 17h30 à 18h30
- Mercredi : 18h30 à 20h ou 20h à 21h30
- Vendredi : 20h à 21h30

Tarifs : 195 €

Créneaux horaires groupe jeunes :

- Mercredi : 14h à 15h ou 18h30 à 20h
- Samedi : 8h à 9h30

Tarifs : 195 €



Esprit d'équipe !

Photos prises lors de la coupe de Noël 2025



BNSSA

**Vous souhaitez devenir surveillant de baignade ?
Préparez votre BNSSA avec le Stade Montois
Natation !**

3 séances d'entraînement par semaine vous sont proposées afin de vous préparer aux trois épreuves du BNSSA.

En partenariat avec les Dauphins de Saint-Pierre-du-Mont, vous suivrez les formations de secourisme (PSE1 et PSE2) au sein de leur structure.

Plusieurs sessions de formation et d'examen sont organisées tout au long de l'année. Les dates vous seront communiquées dès qu'elles seront connues.

Horaires et Tarifs →

	Séances aquatiques	Formations	Tarifs
Formation complète au BNSSA	Mercredi : 14h à 15h Jeudi : 19h à 20h Samedi : 8h à 9h30	63h de formation aux gestes de Premiers Secours en Equipe de niveau 1 et 2 (35h en PSE1 et 28h en PSE2) 2 présentations à l'examen	650 €
Formation BNSSA + PSE1		35h de formation aux gestes de Premiers Secours en Equipe de niveau 1 2 présentations à l'examen	500 €
Formation BNSSA + PSE2		28h de formation aux gestes de Premiers Secours en Equipe de niveau 2 2 présentations à l'examen	

Stade Montois Natation

CONTACT

Adresse : Rue Sarraute 40000 Mont de Marsan

Mail : bureausmnatation@gmail.com

Téléphone : 05 58 06 45 10

Instagram : [stademontois_natation](https://www.instagram.com/stademontois_natation)

Facebook : [Stade Montois Natation](https://www.facebook.com/StadeMontoisNatation)