

NOUVEAUTÉ 2026



La nage en eau libre s'invite au sein de L'Argentièrre Ecrins Aquatic Club dès cette saison.

Entraînement tous les samedis de 12h00 à 13h30 aux beaux jours.

Inscriptions sur helloasso.com
ARGENTIERRE ECRINS AQUATIC CLUB
Tarifs comprenant la licence FFN, les séances et la carte d'entrée à la piscine.

Réduction de 10 euros au delà d'1 inscrit par famille, carte Min'o, Pass'sport CAF.
Possibilité de paiement au trimestre ou en 3 fois



CONTACTS

L'Argentièrre Ecrins Aquatic Club

Mairie

17 avenue Charles De Gaulle

05120 L'Argentièrre-La Bessée

Tél. 07 72 22 42 37

Courriel : laeac05@gmail.com



<https://laeac.fr>



Lieu d'entraînement :

Piscine intercommunale des Ecrins

Avenue du Quartz,

à L'Argentièrre-La Bessée

Possibilité de séances en lac pour la nage en eau libre, selon le groupe et la saison.



Saison 2026-2027

NATATION

DÉCOUVERTE ET
ÉVEIL DES 4 ANS

APPRENTISSAGE

PERFECTIONNEMENT

LOISIRS

POUR LES PETITS

AISANCE AQUATIQUE

Âge : de 4 à 6 ans

Objectifs : S'amuser, être à l'aise dans l'eau, commencer à apprendre à nager selon l'âge et le niveau

1 séance de 45 minutes
Samedi de 9 h 00 à 9 h 45
190 euros l'année



PAÏS NAUTIQUE

Âge : de 5 à 7 ans

Objectifs : Se mouvoir dans l'eau et maîtriser l'immersion en autonomie avec aisance et sécurité

1 séance de 1 heure
Samedi de 10 h 00 à 11 h 00
190 euros l'année



POUR LES PLUS GRANDS

SAVOIR NAGER

Âge : de 7 à 12 ans

Objectifs : Découvrir et apprendre les nages et favoriser l'accès à toutes les pratiques aquatiques et nautiques en toute sécurité

2 séances de 1 heure
Mardi de 18 h 00 à 19 h 00
Samedi de 11 h 00 à 12 h 00
220 euros l'année

ADGES SPORTIFS

Âge : de 12 à 17 ans

Objectifs : Apprendre et se perfectionner aux techniques des 4 nages
Découvrir toutes les disciplines FFN (water polo, nage artistique, sauvetage aquatique, nage en eau libre..)

Se mettre au niveau du test d'entrée BNSSA

2 séances de 1 h 30
Mercredi de 18 h 00 à 19 h 30
Vendredi de 18 h 00 à 19 h 30

Samedi de 12 h 00 à 13 h 30 (séance en lac selon la saison)
220 euros l'année

POUR LES ADULTES

ADULTES SPORTIFS

Âge : de 18 ans et plus

Objectifs : Apprendre et se perfectionner aux techniques des 4 nages
Découvrir toutes les disciplines FFN (water polo, nage artistique, sauvetage aquatique...)
Participer aux sorties nage en eau libre le samedi après-midi à la belle saison
Participer à des challenges aquatiques
Participer à une séance apnée par mois

5 séances de 1 heure à 2 heures
Mardi de 19 h 00 à 21 h 30*
Mercredi de 19 h 30 à 21 h 30
Jeudi de 12 h 30 à 13 h 30**
Vendredi de 19 h 30 à 21 h 30
Samedi de 12 h 00 à 13 h 30***

*Séance portant sur l'endurance

** Séance portant sur la technique

***Séance en lac selon la saison

1 séance : 220 euros à l'année
2 séances et plus : 260 euros l'année

