

Guide pratique des leçons de natation

Saison 2026/2027



**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](https://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. La séance dure 30 minutes.
- **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.

Leçons particulières sur rendez-vous.



Centre Nautique Ile Napoléon • Habsheim

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
Bébés nageurs (de 6 à 12 mois)						08h30
Bébés nageurs (de 6 à 60 mois)						11h30* 12h00*
Bébés nageurs (de 9 à 24 mois)						09h00
Bébés nageurs (de 12 à 18 mois)						09h30
Bébés nageurs (de 18 à 36 mois)						10h00 10h30 11h00
Aïssance 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 Tortue	17h30	16h45	09h30 10h30 15h00	17h30		
Enfants (de 5 à 12 ans) • Niveau Dauphin			09h30 15h00			
Enfants (de 7 à 12 ans) • Niveau Têtard					17h30	
Enfants (de 7 à 12 ans) • Niveau Tortue			14h00		17h30	09h30 10h30
Enfants (de 7 à 12 ans) • Niveau Dauphin		17h45	10h30 16h00			09h30 10h30 11h30
Enfants (de 7 à 12 ans) • Niveau Espadon		17h45				09h30 10h30 11h30
Enfants (de 7 à 14 ans) • Niveau Espadon			16h00			
Enfants (de 7 à 14 ans) • Niveau Requin						11h30
Adultes Débutants (16 ans et +)						08h30
Adultes Perfectionnement (16 ans et +)						08h30
Aquaphobie						08h30

* regroupement familial

Piscine des Jonquilles • Illzach

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

Piscine de la Doller • Illzach

	SAM
Aisance aquatique (de 4 à 5 ans)	14h00
Enfants (de 6 à 7 ans) • Niveau Têtard	14h40
Enfants (de 6 à 7 ans) • Niveau Crevette	14h40
Enfants (de 6 à 9 ans) • Niveau Têtard	15h30
Enfants (de 6 à 9 ans) • Niveau Crevette	15h30
Enfants (de 6 à 9 ans) • Niveau Tortue	15h30



Piscine de Bourtzwiller • Mulhouse

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





Piscine de l'Illberg • Mulhouse

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
Enfants (de 5 à 6 ans) • Niveau Têtard		16h45	09h30 10h30 14h15	16h45	16h45	10h30
Enfants (de 5 à 6 ans) • Niveau Crevette		16h45	09h30 14h15	16h45	16h45	10h30 11h30
Enfants (de 5 à 6 ans) • Niveau Tortue		16h45	09h30 10h30 14h15	16h45	16h45	11h30
Enfants (de 5 à 6 ans) • Niveau Dauphin			14h15			
Enfants (de 7 à 12 ans) • Niveau Têtard	16h45	17h45	15h15			
Enfants (de 7 à 12 ans) • Niveau Crevette	16h45	17h45	9h30 10h30 15h15	17h45	17h45	
Enfants (de 7 à 12 ans) • Niveau Tortue	16h45 17h45	17h45	10h30 11h30 15h15 16h15	17h45	17h45	10h30
Enfants (de 7 à 12 ans) • Niveau Dauphin	17h45		9h30 10h30 11h30 16h15	17h45	17h45	10h30 11h30
Enfants (de 7 à 12 ans) • Niveau Espadon	17h45		11h30 16h15			11h30
Enfants (de 10 à 15 ans) • Niveau Dauphin			17h15			
Enfants (de 10 à 15 ans) • Niveau Espadon			17h15			
Enfants (de 10 à 15 ans) • Niveau Requin			17h15			
Jeunes (de 11 à 16 ans) • Niveau Dauphin						15h00
Jeunes (de 11 à 16 ans) • Niveau Requin						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 5 à 8 ans) • Niveau Têtard		15h00 15h45	16h45
Enfants (de 6 à 10 ans) • Niveau Tortue	16h45	16h30	16h45
Enfants (de 7 à 12 ans) • Niveau Dauphin		17h15	17h30
Enfants (de 8 à 14 ans) • Niveau Espadon			17h30
Enfants (de 8 à 14 ans) • Niveau Requin			17h30

Piscine d'Ungersheim

	MER	JEU	VEN	SAM
Enfants (de 5 à 10 ans) • Niveau Têtard	10h00			
Enfants (de 5 à 10 ans) • Niveau Crevette	10h00	16h45	16h45	
Enfants (de 6 à 12 ans) • Niveau Tortue	11h00	17h45		08h45
Enfants (de 7 à 12 ans) • Niveau Dauphin	11h00			09h45
Enfants (de 8 à 16 ans) • Niveau Espadon				10h45
Enfants (de 8 à 16 ans) • Niveau Requin			17h45	10h45
Enfants (de 8 à 16 ans) • Niveau Épaulard			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. La séance dure 30 minutes.

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.

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 : 06 18 46 72 56

MULHOUSE
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
AQUARHIN
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