



Espace
piscine

Saison 2018 - 2019

MINI STAGE DE NATATION

Ces cours sont destinés aux enfants entre 4 et 14 ans, répartis en 3 niveaux de natation et par tranche d'âge.

Ils sont organisés durant les vacances scolaires.

Les séances durent 45 minutes et se déroulent du lundi au vendredi pendant une semaine, le matin entre 10h00 et 14h00, ou le soir entre 17h30 et 18h30.

JARDIN AQUATIQUE **de 4 à 6 ans**

Niveau de l'enfant : **débutant**

Travail effectué pendant 5 jours

- Déplacement avec matériel (frites, lignes, double perche)
- Petite immersion en surface et sous l'eau avec cerceaux, cage perche

Objectifs

- Familiariser l'enfant avec le milieu aquatique
- Se déplacer sur 10mètres
- Mettre la tête sous l'eau
- Faire des équilibres

DÉBUTANT **à partir de 5 ans**

Niveau de l'enfant : **débutant**

Travail effectué pendant 5 jours

- Déplacement avec matériel
- Petit immersion
- Moyenne immersion avec cerceaux (sous l'eau), perche verticale, perche oblique et cage

Pas de technique de nage

Objectif

Rendre l'enfant autonome.

PERFECTIONNEMENT

1^{er} niveau à partir de 6 ans

Pour intégrer ce groupe

Niveau de l'enfant : **autonome**

- Se déplacer sur 10 à 15 mètres voir 25 mètres
- Mettre la tête sous l'eau
- Sauter, plonger, revenir au bord
- Aller chercher un objet sous l'eau en moyenne et grande profondeur

Travail effectué pendant 5 jours

- Aborde les techniques de nage : dos, crawl, brasse et plongeon

Objectif

Savoir faire un parcours (départ en plongeant puis étoile ventrale, déplacement ventral sur 25 m, passage sous perche et passage sous ligne d'eau puis étoile dorsale, déplacement dorsal sur 25 m et passage dans un cerceau), ainsi que 25 m dos + 25 m brasse + 25 m crawl enchaînés avec technique correcte.

PERFECTIONNEMENT

2^{ème} niveau à partir de 6 ans

Pour intégrer ce groupe

Niveau de l'enfant : **perfectionnement**

- Parcours 25 m dos + 25 m brasse + 25 m crawl enchaînés

Travail effectué pendant 5 jours

- Travail des 4 nages (dos, brasse, crawl et dos crawlé)
- Sauvetage

Objectif

100 m 4 nages

Tarifs

- 70.00 € la semaine
Le coût de l'adhésion comprend également l'entrée piscine les jours des cours de la semaine.

Carte d'adhésion délivrée lors du paiement à rendre impérativement à l'issue de la semaine.

Inscriptions

Les préinscriptions se font à l'accueil du centre nautique, ou par téléphone ou par mail.

L'inscription sera confirmée en effectuant le paiement immédiatement.

Si aucun règlement ne nous est parvenu, le centre nautique se réserve le droit d'annuler la préinscription.

Les plannings de ces mini stages sont mis en place environ 6 semaines avant le début de chaque période de vacances scolaires.

Aucun document à fournir

Paiement

Carte bancaire, chèque, espèces ou chèques vacances ou coupon-sport.

Important

Aucun remboursement ou report ne sera possible quel qu'en soit le motif