ECOLE DE NATATION

🌊 1. FAMILIARISATION

- Age requis : 4 ans
- Durée : 30 minutes
- Objectifs : Découverte du milieu aquatique et développement de la motricité par le jeu

🐟 2. DÉBUTANT

- Pré-requis : Validé le niveau “familliarisation”
- Durée : 45 minutes
- Objectifs : Acquérir les premières compétences pour évoluer en sécuriter dans l’eau : flottaison, immersion, déplacement simple

🛟 3. ENF 1

- Pré-requis : Validé le niveau “Débutant”
- Durée : 45 minutes
- Objectifs : Valider le Sauv’nage, un programme axé sur la sécurité aquatique (savoir se sauver soi-même en cas de chute dans l’eau)

🏅 4. ENF 2

- Pré-requis : Validé le niveau “ENF 1”
- Durée : 45 minutes
- Objectifs : Apprentisage technique du crawl et du dos, amélioration de l’endurance et de la coordination

🏊‍♀️ 5. ENF JEUNES

- Pré-requis : Validé le niveau “ENF 2”
- Durée : 1 heure
- Objectifs : Approfondissement technique, perfectionnement des nages, introduction à la pratique sportive encadrée