

# BÉBÉ NAGEUR

*de 6 mois à 5 ans*



## **Un moment de complicité à partager...**

Cette activité a pour objectif de créer un moment de complicité entre l'enfant et ses parents. Il s'agit de proposer aux enfants un environnement aquatique enrichissant qui par des animations et des aménagements variés soit source d'éveil, de plaisir partagé.

Tous les samedis de 9h30 à 11h00 (hors vacances)

# DOMIN'O



## **De la peur au plaisir !**

La méthode DOMIN'O est centrée sur le partage et la mise en confiance.

En petits groupes, vous bénéficierez d'un programme personnalisé qui s'adapte au profil de chacun afin d'acquérir de l'autonomie dans l'eau.

# NATATION ADULTE

*à partir de 16 ans*



**Débutant** : Ce niveau est dédié pour les personnes qui souhaitent apprendre à nager. Objectif : être capable de se déplacer seul en grand bain, sans appréhensions. (hors vacances)

**Perfectionnement** : Vous nagez la brasse et le dos, ce créneau de perfectionnement va vous accompagner vers la pratique du crawl. Corrections techniques, développement des capacités physiques, ce programme personnalisé vous garantit progression et dépassement de soi dans la convivialité du groupe.

# NATATION ENFANT

*à partir de 6 ans*



5 groupes de niveau sont proposés. Celui de votre enfant sera établi au préalable par nos maîtres-nageurs, lors d'un test d'évaluation :

**Kid's** : Destiné aux enfants de 3 à 5 ans, les KID'S découvrent et se familiarisent au milieu aquatique en s'amusant ! Les jeux collectifs et les parcours permettent à l'enfant d'être en confiance dans l'eau.

**Vert** : A partir de 6 ans, ce groupe permet à l'enfant d'accéder progressivement à l'autonomie aquatique sans matériel.

**Bleu** : Les nageurs de ce groupe se déplacent sans difficulté sur une longueur (25 mètres). Ils apprendront les nages codifiées (dos et brasse).

**Rouge** : Les nageurs de ce groupe découvriront une troisième nage, le crawl. Ils se perfectionneront dans les 3 nages (dos, brasse et crawl).

**Noir** : Le groupe des champions en herbe ! Apprentissage de la nage papillon, maîtrise des 4 nages enchaînées, initiation au sauvetage aquatique, un programme complet dans une ambiance conviviale.

# STAGE DE NATATION ENFANTS



***S'amuser, progresser !***

Activité encadrée par un maître-nageur, qui concerne les enfants de 6 à 14 ans. Les objectifs sont de se familiariser, d'obtenir une autonomie dans le milieu aquatique, d'apprendre les techniques de bases et de se perfectionner selon le niveau de l'enfant. Elle se déroule uniquement pendant les vacances scolaires sur 5 ou 10 séances, du lundi au vendredi.