

Cours d'aisance aquatique Saison 2024

à partir du 3 juin 2024

Acquérir une locomotion aquatique pour :
ÊTRE EN SECURITÉ DANS L'EAU ET AU BORD DE L'EAU*
GAGNER EN AUTONOMIE



1

Découverte des caractéristiques du milieu aquatique & **prise de conscience de la flottaison**

Recherche de l'horizontalité dans le déplacement

- Sur le dos
- Sur le ventre

2

Déplacement **sans appuis solides** (bords, perche...) et **sans matériel d'aide à la flottaison** (brassards, ceinture...) sur 25m

Diplôme Pass Nautique



3

Initiation aux techniques de nage
Dos/Crawl



4

Perfectionnement
Dos/ Crawl / Brasse

Diplôme 50m



[5 jours consécutifs obligatoires]

*Les enfants doivent toujours être sous la surveillance d'un adulte responsable