

Cours d'aisance aquatique Saison 2023

à partir du 5 juin 2023

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

Cours d'aisance aquatique Saison 2023

à partir du 5 juin 2023

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