



ACCOUTUMANCE

14H45-15H30

22 OCTOBRE 2020 –

25 FEVRIER 2021

Approche calme et personnalisée en petit groupe des bases requises à l'apprentissage de la nage en étant à l'aise dans l'eau

16 SEMAINES au cours desquelles seront développés :

- **L'IMMERSION** (respiration être à l'aise sous l'eau)
- **LA FLOTTAISON** ventrale et dorsale (balancements et équilibres)
- **LA GLISSE** (passer de la position ventrale à dorsale et vice versa en glissant)
- **LES DEPLACEMENTS** (dynamique brute des premières tractions-propulsions)

4 NAGES

14H00-14H45

22 OCTOBRE 2020 –

25 FEVRIER 2021

OBJECTIF : nager correctement (respiration, position du corps, coordination bras-jambes) les **4 STYLES** sur **8 METRES**

16 SEMAINES au cours desquelles seront développés :

- **LES DYNAMIQUES** globales des nages symétriques et dyssymétriques
- **SOUS L'EAU**
- **PAGAYAGES**
- Développement des techniques **DAUPHIN, DOS, BRASSE, CRAWL**

**VOUS AVEZ DES QUESTIONS ?
CONTACTEZ-MOI !**
