

AQUANAT ADULTES " PÔLE ENTRAÎNEMENT "

"UN GUIDE POUR ORIENTER VOTRE INSCRIPTION"

NIVEAU	NOMBRE D'ELEVES PAR COURS	CRITERES D'ENTREE	OBJECTIFS A ATTEINDRE
1/ FAMILIARISATION	6	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ne pas savoir nager ■ Ne pas présenter de phobie de l'eau 	Réaliser : <ul style="list-style-type: none"> ● les allongements sur le ventre et sur le dos ● le redressement en petite profondeur ● les déplacements avec matériel (planche) ● les exercices avec la tête sous l'eau
2/ INITIATION	8	Maîtriser : <ul style="list-style-type: none"> ■ les allongements sur le ventre et sur le dos ■ le redressement en petite profondeur ■ les déplacements avec matériel (planche) ■ les exercices avec la tête sous l'eau 	Réaliser : <ul style="list-style-type: none"> ● 25m brasse ● les sauts du plôt au grand bassin ● les battements (ventral et dorsal) avec matériel
3/ PERFECTIONNEMENT 1	10	Maîtriser : <ul style="list-style-type: none"> ■ 25m brasse ■ les sauts du plôt au grand bassin ■ les battements (ventral et dorsal) avec matériel 	Réaliser : <ul style="list-style-type: none"> ● 25m brasse conventionnelle ● 25m dos crawlé ● les mouvements de crawl (initiation) ● les plongeurs
4/ PERFECTIONNEMENT 2	12	Maîtriser : <ul style="list-style-type: none"> ■ 25m brasse conventionnelle ■ 25m dos crawlé ■ les mouvements de crawl (initiation) ■ les plongeurs 	Réaliser : <ul style="list-style-type: none"> ● le crawl ● le dos crawlé ● les plongeurs et les virages codifiés
5/ 4 NAGES ADULTES	12	Maîtriser : <ul style="list-style-type: none"> ■ le crawl ■ le dos crawlé ■ les plongeurs et les virages codifiés 	Réaliser : <ul style="list-style-type: none"> ● les techniques du 4 nages ● les plongeurs et les virages ● le travail en endurance