

INFORMATIONS

Vous venez de vous inscrire en cours de natation, il est donc important de prendre connaissance des points suivants :

- Arriver à l'heure et prévenir mon absence au M.N.S.
- *Prévoir pour votre confort :*
 - une serviette sur le bord des bassins,
 - un bonnet de bain silicone,
 - un maillot (short et caleçon interdits)
 - des lunettes.
- *1 éducateur interviendra sur votre groupe (hors formations, maladies)*
- *Les cours commencent à partir de la prise de matériel éventuel. (de l'équipement en matériel jusqu'au rangement)*
- *Les équipements annexes, comme bains bouillonnants, jets d'eau Sauna et hammam, peuvent suivant le fonctionnement du centre être mis à votre disposition (dans la limite 1/4 d'heure après le cours).*
- Aucun changement de créneau horaire ne sera autorisé, sans accord de l'éducateur

Remboursements et récupération des cours

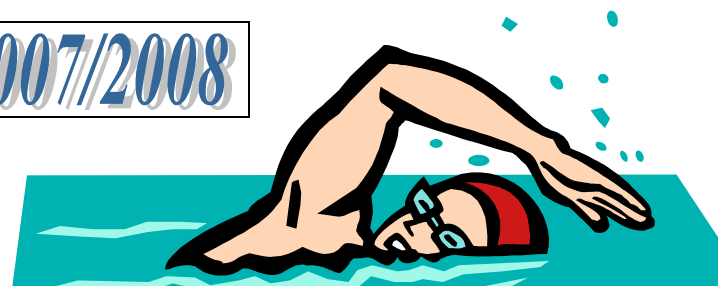
- Seulement pour raison médicale et sur justificatif.
- Récupération dans le même trimestre, en accord avec l'éducateur
- Effectuer une demande au maximum 1 mois après l'arrêt
15 € seront retenus pour frais administratif..

Ville de Ploemeur

MORBIHAN

Service des sports
Piscine Océanis

2007/2008



COURS DE NATATION ADULTES

Dossier d'inscription

- 1 fiche de renseignements
- 1 certificat médical de non contre indication
- 1 enveloppe timbrée avec vos coordonnées.
- 1 photo d'identité ou votre n° de carte piscine

Inscription à l'année, payable en 3 versements

Inscription	A l'année	2ème période	3ème période
1 ^{er} versement	90 € 00	90 € 00	75 € 50
2 ^{ème} versement	75 € 50	61 € 00	
3 ^{ème} versement	61 € 00		
Total annuel	226 € 50	151 € 00	75 € 50

Piscine Océanis : Téléphone 02 97 86 41 00

➤ NIVEAU BLEU ◀

BUT : Apprentissage des nages brasse et dos, acquérir une bonne aisance aquatique

nager 50 mètres sans limite de temps.

PRE REQUIS : Etre volontaire pour

- mettre la tête sous l'eau,
- Flotter sur le ventre et sur le dos

CONTENU : Travail des mouvements bras / jambes en coordination, respiration avec ou sans matériel

➤ NIVEAU MARINE ◀

BUT : Perfectionnement des acquis en brasse et dos.

PRE REQUIS :Savoir effectuer :

- 25 mètres brasse non stop
- 25 mètres dos non stop
- Un départ sauté.

CONTENU : Travail des mouvements bras / jambes en coordination, respiration avec ou sans matériel

➤ ➤ ➤ CONSEILS ◀ ◀ ◀

- Oter ses chaussures sur le tapis bleu.
- Se mettre en tenue de bain dans une cabine individuelle.
- Ranger ses effets personnels dans un **casier fermé à clé**
- Oter tous les bijoux.
- Oter le maquillage.
- Passer aux toilettes et sous la douche
- Arriver sur le bord du bassin, consignes de l'éducateur.

BONNE ANNEE SPORTIVE

EVALUATION DES NIVEAUX

➤ NIVEAU VERT ◀

BUT : Perfectionnement des nages acquises : brasse et dos
Découverte du crawl

PRE REQUIS : Nager sans matériel :

- 50 mètres brasse
- 50 mètres dos

CONTENU : Travail de coordination bras, jambes, respiration

Initiation au crawl

Travail sur distance avec et sans matériel

➤ NIVEAU BRONZE ◀

BUT : Travail des 4 nages

Découverte du sauvetage

PRE REQUIS :Savoir effectuer :

- 100 mètres brasse non stop
- 100 mètres dos non stop
- 100 mètres crawl.

CONTENU : Travail des 4 nages en éducatif
(départ, virages)
Travail d'endurance.

* Les **PRE REQUIS** sont obligatoires pour accéder au niveau