

Vous venez d'inscrire votre enfant pour un stage de natation, il est donc important de prendre connaissance de quelques

INFORMATIONS pour le bon déroulement de cette activité

- Fournir un certificat médical de non contre indication à la natation
- Pour le confort de votre enfant prévoir : une serviette sur le bord des bassins, un bonnet de bain silicone, un maillot (short et caleçon interdits) et des lunettes pour les niveaux vert et découverte.
- 2 éducateurs interviendront sur le groupe de votre enfant : 1 éducateur par semaine (sauf cas exceptionnel : maladie...)
- En fin de séance, les éducateurs sont à votre disposition pour vous informer sur le déroulement de l'activité et sur leur travail pédagogique
- Ne pas rester sur le bord des bassins durant la séance.
- Les cours commencent à partir de la prise en charge des enfants (de l'équipement en matériel jusqu'au rangement)

➤ ➤ ➤ CONSEILS AUX ENFANTS ◀ ◀ ◀

Oter ses chaussures sur le tapis bleu

Se mettre en tenue de bain dans une cabine individuelle

Ranger ses affaires dans un casier fermé à clé

Passer aux toilettes et sous la douche

Arriver sur le bassin et s'installer sur le banc pour attendre les consignes de l'éducateur.

BON STAGE

EVALUATION DES NIVEAUX

➤ NIVEAU ROSE ◀

BUT : Développer l'aisance aquatique
Découvrir les différents modes de déplacements

* **PRE REQUIS :** Savoir s'intégrer à un groupe
Avoir déjà découvert la piscine

Avoir 5 ans

CONTENU : Travail en immersion
Recherche de l'autonomie avec ou sans matériel

➤ NIVEAU BLEU ◀

BUT : Acquisition des nages brasse et dos, avec ou sans
Aide de flottaison

* **PRE REQUIS :** Avoir une bonne aisance aquatique :
Savoir mettre la tête sous l'eau, sauter en profondeur
Flotter sur le ventre et sur le dos **Avoir 6 ans**

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

➤ NIVEAU BLEU MARINE ◀

BUT : Perfectionnement de la brasse
Découverte du dos

* **PRE REQUIS :** Nager brasse sans matériel

Avoir 7 ans

CONTENU : Travail de coordination bras, jambes, respiration
Initiation au dos
Travail sauts et immersions

➤ NIVEAU VERT/ DECOUVERTE ◀

BUT : Découvrir différentes disciplines aquatiques
Perfectionner sa technique de nage

* **PRE REQUIS :** Nager brasse, dos **Avoir 7 ans**

CONTENU : Travail des techniques de bases :
Water-polo, Hockey sous marin, palmes, sauvetage...
Travail technique et sur endurance de la natation sportive

horaires et niveaux

- * 10 h 10 à 10 h 55 Niveau Vert
Niveau Bleu (7ans)
- * 11 h 00 à 11 h 45 Niveau Rose/ bleu
(5/6ans)
Niveau bleu/marine

Remboursements

- *Seulement pour raison médicale et sur justificatif*
- *Effectuer une demande au maximum 1 mois après*
- *15 € seront retenus pour les frais administratifs*

Informations

02/97/86/41/00

VILLE DE PLOEMEUR
Service des sports

2009

Piscine océanis



Stages de natation

Enfants à partir de 5 ans

- Du 9 février au 20 février 2009 (10 séances) 74€30
- Du 6 avril au 17 avril 2009 (9 séances) 66€90
- Du 06 juillet au 17 juillet 2009 (9 séances) 66€90
- Du 20 juillet au 31 juillet 2009 (10 séances) 74€30
- Du 3 août au 14 août 2009 (10 séances) 74€30
- Du 17 août au 28 août 2009 (10 séances) 74€30

Inscription pour deux semaines

A partir de 3 semaines avant le 1^{er} jour des vacances