

De 11h à 11h45

➤ **NIVEAU ROSE** ◀ à partir de 5 ans

**BUT** : Développer l'aisance aquatique sur une base de jeux  
Découvrir les différents modes de déplacements

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

**CONTENU** : Travail ludique, en immersion, recherche de l'autonomie

De 11h à 11h45 pour 6 ans De 10h à 10h45 pour 7 ans et +

➤ **NIVEAU BLEU** ◀ à partir de 6 ans et +

**BUT** : Acquisition des nages brasse et dos (avec ou sans aide de flottaison)

**PRE REQUIS** : Avoir une bonne aisance aquatique  
Mettre la tête sous l'eau, Sauter en profondeur  
Flotter sur le ventre et sur le dos

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

De 10h à 10h45

➤ **NIVEAU MARINE/VERT** ◀ à partir de 7 ans

**BUT** : Perfectionnement des acquis en brasse et dos.

**PRE REQUIS** : Savoir effectuer :

- 25 mètres brasse et dos non-stop (bien nagé)
- 50 mètres non-stop (aller/retour) nage libre

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

➤ **NIVEAU DECOUVERTE** ◀ ( 8 ans ) du 16 au 19 août 22

**BUT** : Découvrir les différentes disciplines aquatiques  
Perfectionner sa technique de nage

**PRE REQUIS** : Nager brasse, dos, crawl sur 50m non-stop

**CONTENU** : Travail des techniques de bases :  
Water-polo, Hockey subaquatique, palmes, sauvetage...  
Travail technique et d'endurance de la natation sportive

➤ **Découverte DANSE AQUATIQUE** ◀ ( 8 ans ) du 22 au 26 août

**BUT** : Découvrir les techniques de base  
Création d'un mini ballet d'équipe en musique

**PRE REQUIS** : Nager brasse, dos, crawl sur 50m non-stop

**CONTENU** : Travail des techniques de bases et synchronisation

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



VILLE DE PLOEMEUR  
MORBIHAN

Centre aquatique Océanis

02 97 86 41 00

aoceanis@ploemeur.net

## STAGE NATATION ENFANTS 2022

INSCRIPTION EN LIGNE : [OCEANIS.PLOEMEUR.COM](http://OCEANIS.PLOEMEUR.COM)

**Semaine  
de 5  
jours  
40,50 €**



**Semaine  
de 4  
jours  
32,50 €**

### INFORMATIONS

Votre enfant, que vous venez d'inscrire aux cours de natation, s'engage à respecter les points suivants :

- Arriver à l'heure (prévenir en cas d'absence)
- Oter ses chaussures avant l'entrée au vestiaire
- Passer aux toilettes et prendre une douche
- Ranger ses effets personnels dans un **casier fermé à clé**
- Mettre **obligatoirement** un **bonnet de bain**
- Avoir un maillot de bain adapté (*short et caleçon interdits*)
- Porter des lunettes
- A l'arrivée sur le bord du bassin, respecter les consignes de l'éducateur

La durée des cours intègre la prise et le rangement éventuels de matériel.

**Avant de laisser votre enfant dans la structure assurez-vous de la présence d'un MNS**

Les parents ne doivent pas rester sur le bord des bassins durant la séance.

**Les cours ne sont pas remboursés, en cas d'absence pour raison médicale le report du stage est possible**

**Prévoir un jeton en métal pour le casier ou une pièce d'un euro**

IMPORTANT :

Il est obligatoire d'être en possession de sa carte pour accéder aux cours