

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 en immersion
Recherche de l'autonomie avec ou sans matériel

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
Savoir mettre la tête sous l'eau
Sauter en profondeur

CONTENU : Travail des mouvements bras / jambes
Flotter sur le ventre et sur le dos
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 non stop (bien nagé)
- 25 mètres dos non stop
- 50 mètres non stop (aller/retour) nage libre

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

Les PRE REQUIS sont obligatoires pour accéder au niveau

SUIVRE LES RECOMMANDATIONS :

- Le bonnet de bain est obligatoire
- Douche obligatoire avant l'entrée sur les bassins
- Respecter le sens de circulation et l'utilisation des vestiaires autorisés
- Prévoir un sac pour masque et serviette au bord des bassins



Centre aquatique Océanis
02 97 86 41 00
aoceanis@ploemeur.net

STAGE NATATION ENFANTS

INSCRIPTION EN LIGNE : OCEANIS.PLOEMEUR.COM

**Semaine
de 5 jours
41,50 €**

**Du 25 au
27/10/2023**



**Semaine
de 4 jours
33,50 €**

**Du 30/10 au
3/11/2023
pas de cours le 1/11**

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 activités