



PRESENTATION DES COURS DE NATATION DES PISCINES D'ANGERS 2023-2024

COURS	DURÉE	PRÉSENTATION	PRÉ-REQUIS
ENFANTS			
DÉCOUVERTE 4-5 ANS	35 min	Approche ludique de la natation encadrée dans un espace aménagé, pour sécuriser, familiariser et préparer l'enfant aux apprentissages des nages.	
ÉVOLUTION 5-7 ANS * grand bain	35 min	Cours de natation encadrés, évolutifs et adaptés au niveau et à l'âge de l'enfant afin d'apprendre les nages codifiées (brasse, crawl, dos, papillon). L'objectif est une pratique de la natation en autonomie et en sécurité dans le grand bain.	
ÉVOLUTION 7-9 ANS * grand bain	35 min		
ÉVOLUTION 9-13 ANS	35 min		
ÉVOLUTION 4 NAGES	35 min	Approfondissement des acquis et maîtrise des différentes nages avec validation des compétences.	Autonomie en grand bain et maîtrise de deux nages
MULTISPORTS AQUATIQUE	45 min	Découvrir et pratiquer plusieurs disciplines (sauvetage, water-polo, plongeon, hockey subaquatique, natation synchronisée...) tout en se perfectionnant en natation.	À partir de 10 ans. Maîtriser deux nages en grand bain.
ADULTES			
AQUAPHOBIE	35 min	Approche douce et progressive dans un bassin adapté pour dépasser la peur de l'eau et aborder ensuite l'apprentissage de la natation.	Tout public.
DÉCOUVERTE	35 min	Première approche de la natation avec des situations d'immersion, d'équilibre et de déplacements.	Tout public.
ÉVOLUTION	35 min	Perfectionnement de la natation en progressant à son rythme en nage ventrale et dorsale en grand bain.	Aptitude à évoluer en grand bain sans performance avec une maîtrise de l'immersion, de la flottaison et du déplacement.
ÉVOLUTION 4 NAGES 16-20 ans*	45 min	Approche des quatre nages alliée à la découverte du plongeon et des techniques de sauvetage.	Nage ventrale et dorsale en grand bain.
PERFECTIONNEMENT	45 min	Séance proche de l'entraînement sportif pour perfectionner sa technique et acquérir de l'endurance.	Autonomie en grand bain et maîtrise de deux nages dont le crawl.