



Cours collectifs de natation Adultes

NIVEAU	PRÉALABLE	NATATION
ESSENTIEL	Aucune expérience en natation n'est requise	<ul style="list-style-type: none">Le cours se déroule en eaux peu profondes et se veut une introduction à la natation. Les nageurs apprennent la flottaison sur le ventre et sur le dos ; le glissement sur le ventre et sur le dos avec battement de jambes ; la nage sur le ventre sur 10 m et les entrées et sorties en eau peu profonde.Introduction au crawl et au dos crawlé.
INTERMÉDIAIRE	Une certaine expérience en natation est requise et le nageur doit pouvoir nager sur le ventre sur 15 m facilement. Doit être à l'aise dans la partie profonde.	<ul style="list-style-type: none">Ce cours cible le perfectionnement du crawl et du dos crawlé, l'aisance en eau profonde et l'augmentation de la distance parcourue à la nage. Les nageurs apprennent la nage sur le dos roulement des épaules ; le crawl et le dos crawlé (15 m).Ils apprennent le plongeon départ en position assise ; le plongeon départ à genoux ; le plongeon avant départ en position d'arrêt et la nage debout.Ils nagent sur une distance d'au moins 25 m. Introduction à la brasse.
STYLE DE NAGE	Le nageur peut exécuter le crawl sur au moins 100 mètres de façon continue ; le dos crawlé sur 50 m. Le cours se donne en longueur.	<ul style="list-style-type: none">Ce cours renforce la confiance des nageurs, améliore les styles de nages et permet d'augmenter ses distances et son efficacité. Les nageurs choisissent les styles de nage sur lesquels ils souhaitent mettre l'accent. Il s'agit d'un programme participatif qui s'articule autour des objectifs individuels.
ENTRAÎNEMENT	Capable de nager au moins 1000 m pendant un entraînement. Une connaissance de la brasse est recommandée.	<ul style="list-style-type: none">Permet aux nageurs de se garder en forme, tout en perfectionnant leurs techniques de nage. Ce cours est pour les adultes dont un des objectifs est d'offrir des entraînements structurés dirigés par un entraîneur qualifié. Nous offrons des entraînements de 1 h 30.