

Cours collectifs de natation Précolaire 4-6 ans

NIVEAU	AGE	SÉCURITÉ AQUATIQUE	NATATION
<p>LOUTRE DE MER +</p> 	<p>Moins de 4 ans Premier cours sans parent</p> <p>Préalable : Loutre de mer</p>	<ul style="list-style-type: none"> Familiarisation avec les lieux, transfert de poids et saut à la hauteur de la poitrine. 	<ul style="list-style-type: none"> Les enfants continuent la pratique de la flottaison et des battements de jambes. À la fin de ce niveau, les enfants seront en mesure de nager sur une distance d'1 m, sans objet flottant.
<p>SALAMANDRE</p> 	<p>4 à 6 ans Premier cours sans parent</p> <p>Préalable : Loutre de mer + ou 4 ans</p>	<ul style="list-style-type: none"> Introduction de la notion de maintien à la surface ; le VFI / gilet de sauvetage et moi (avec aide) et la position fœtale. 	<ul style="list-style-type: none"> Les enfants améliorent la flottaison sur le ventre et sur le dos, ainsi que le saut dans l'eau à hauteur de la poitrine sans aide. Le battement de jambes est ajouté aux glissements sur le ventre et le dos. Nage d'endurance : 2 m
<p>POISSON LUNE</p> 	<p>4 à 6 ans</p> <p>Préalable : Salamandre</p>	<ul style="list-style-type: none"> Les enfants travaillent les entrées en eau profonde en toute sécurité ; la flottaison en eau profonde, ainsi que la nage avec un VFI. 	<ul style="list-style-type: none"> Les enfants travaillent le battement de jambes et peuvent exécuter les glissements sur le ventre et le dos. Nage d'endurance : 5 m
<p>CROCODILE</p> 	<p>4 à 6 ans</p> <p>Préalable : Poisson Lune</p>	<ul style="list-style-type: none"> Les enfants améliorent le saut en eau profonde, le maintien à la surface, ainsi que la nage avec un VFI en eau profonde. 	<ul style="list-style-type: none"> Les enfants améliorent les glissements sur le ventre et le dos avec battement de jambes; la nage sur le ventre et sur le dos. Nage d'endurance : 10 m
<p>BALEINE</p> 	<p>4 à 6 ans</p> <p>Préalable : Crocodile</p>	<ul style="list-style-type: none"> Les enfants apprennent le plongeon, départ en position assise. 	<ul style="list-style-type: none"> Les enfants augmentent la distance des glissements sur le ventre et sur le dos avec battement de jambes. Nage d'endurance : 15 m