

## DESCRIPTION DES COURS

### Cours adulte

#### Adulte 1

**Descriptif :** Ce cours est une première initiation à la nage! Venez combattre votre peur de l'eau et apprenez la base de la natation. Vous allez apprendre à flotter et à battre des jambes sur le dos et sur le ventre, puis à nager au crawl et au dos crawlé. Vous ferez des entrées à l'eau en sautant à partir du bord de la piscine et vous pourrez aller récupérer des objets au fond de l'eau à hauteur de votre poitrine. À la fin de ce cours, vous allez être à l'aise dans le peu profond comme dans le profond de la piscine.

#### Adulte 2

##### **Préalables :**

Vous devez être capable de nager sur le ventre sur 25 m facilement et vous devez être à l'aise dans la partie profonde.

**Descriptif :** Ce cours va vous permettre d'améliorer votre technique en natation. Vous allez passer au niveau supérieur en apprenant à plonger, en effectuant des entraînements par intervalles au crawl et au dos crawlé et en apprenant à nager à la brasse. Vous pourrez nager sur place de 1 à 2 minutes et épater la galerie en faisant votre appui renversé en eau peu profonde.

#### Adulte 3

##### **Préalables :**

Vous devez être capable de nager un 50m avec une technique efficace.

**Descriptif :** Ce cours va vous permettre de perfectionner votre technique au crawl et au dos crawlé et améliorer votre technique à la brasse. Les entraînements par intervalle vous permettront d'autant plus d'améliorer votre endurance et votre vitesse. Nous allons aussi vous introduire un nouveau style de nage : le papillon!