



# Activités Natation

## **BÉBÉ NAGEUR (6 mois à 4 ans) :**

**L'eau est un élément naturel pour un enfant. Offrez-lui, en votre compagnie, la possibilité de découvrir ces sensations de bien-être aquatique grâce aux séances bébé nageur.**

Le bassin balnéo aménagé et chauffé à 32°C, tous les éléments sont réunis pour que votre enfant se familiarise avec le milieu aquatique. Chacune des séances bébés nageurs est assurée par un professionnel de l'eau. C'est l'occasion d'acquérir en famille une bonne coordination psychomotrice et le plaisir de se mouvoir dans le milieu aquatique. C'est aussi un moment de rencontre avec d'autres enfants et de socialisation avant le début de la scolarité.

Alors rejoignez-nous le samedi matin.

NB : Port du maillot de bain et couche bébé nageur obligatoires pour les enfants de moins de 3 ans.

De 6 mois à 3 ans inclus de 9h15 à 10h

De 3 à 6 ans inclus de 10h à 10h45

## **KID'S MANIA (4 ans à 12 ans) :**

### **MOM' S (4/5 ans) :**

Baby Gym, circuits aquatiques, breaks musicaux, spectacles... sont les principaux atouts pour mieux appréhender l'eau. C'est par le caractère ludique de cette activité que les enfants vont apprendre avec leur éducateur à être à l'aise dans l'eau.

### **LUDI'S 6/8 ans :**

Ce groupe va apprendre à évoluer dans le milieu aquatique autrement... le but est de devenir autonome par des activités à la fois ludiques et pédagogiques. L'enfant va progresser et s'affirmer dans l'eau tout en s'amusant avec son moniteur et ses copains.

## **TEAM'S 9/12 ans :**

Bouger dans l'eau pour progresser avec son corps et sa tête. Les Teen's vont s'amuser avec les autres par l'apprentissage : des nages, du sauvetage, du secourisme, des palmes et bien d'autres surprises encore...

## **NATATION ENFANT :**

**L' Espace Aquatique du Lac vous propose, de 6 ans à l'adolescence, une série de cours adaptés au niveau de l'enfant.**

### **DEBUTANT, INITIATION (à partir de 6 ans)**

L'enfant doit être à l'aise dans l'eau. Il est prêt à apprendre les techniques de nages codifiées (crawl et dos crawlé).

### **PERFECTIONNEMENT, PERFECTIONNEMENT 2**

Amélioration des techniques de nage, acquisition de crawl, dos crawlé et brasse. Notion de rythme et d'endurance.

Durée des leçons de natation : 45 mn

## **NATATION ADULTE :**

**À partir de 16 ans, l' Espace Aquatique du Lac vous offre la possibilité de suivre une séance de natation hebdomadaire, qui vous permettra de vous familiariser, d'apprendre et de vous perfectionner dans toutes les nages. La répartition des groupes se fait en 4 niveaux.**

### **DEBUTANT, INITIATION**

Ce niveau a pour finalité l'acquisition d'une à deux nages sur 25 mètres, en travaillant l'immersion, l'équilibre, la flottaison et la coordination motrice.

### **PERFECTIONNEMENT, PERFECTIONNEMENT 2**

Amélioration des qualités d'endurance et de résistance avec des exercices adaptés et variés permettant d'acquérir la pratique des 3 nages (crawl, brasse, dos) et d'aller vers une 4ème nage.

Durée des leçons de natation : 45 mn