

Ecole de Natation : Apprentissage

206 €

Pour les enfants de 7 à 11 ans sachant évoluer dans un grand bassin. Travail d'apprentissage ou de perfectionnement des différentes nages dans l'optique de découvrir la compétition. Découverte des trois autres disciplines de la FFN (water-polo, synchro, plongeon)

Les progrès des enfants sont suivis par des tests spécifiques au club et des tests établis par la Fédération Française de Natation

Trois groupes de niveau différents sont proposés, chacun encadré par un moniteur.

BALEINES :

- Objectif : J'apprends à nager correctement le dos
J'apprends à respirer en crawl
Je découvre les ondulations et les ciseaux de brasse
Je sais plonger et je commence à faire mes virages correctement
J'apprends à manipuler un ballon , à faire des passes et à shooter (pour le water-polo)
J'apprends à faire des galipettes et des godilles pour me déplacer (pour la synchro)
J'apprends à bien plonger, à gagner mon corps, à faire des saut (pour le plongeon)



REQUINS :

- Objectif : Je perfectionne le dos et la brasse
Je coordonne mes mouvements en brasse
Je découvre le papillon
Je nage longtemps dans les trois nages et sans m'arrêter
Je perfectionne tous mes virages.
J'améliore mes connaissances en water polo, synchro et plongeon



DAUPHINS :

- Objectif : Je sais nager les quatre nages , passage du Pass'Compétition
Je sais faire les différents départs ainsi que les différents virages.
Je manipule correctement un ballon de water-polo , j'ai un rétro efficace.
Je connais des bases de natation synchronisée
Je travaille les différentes techniques de la discipline du plongeon

Créneaux horaires

(à déterminer à l'inscription)

au Chemin Vert , le mardi 19h15 à 20h00 et le vendredi 20h00 à 20h45
au Chemin Vert , le lundi et mercredi 20h00 à 20h45

à la Grâce De Dieu , le mercredi et samedi de 12h30 à 13h15

à la Grâce De Dieu , le mercredi et samedi de 13h15 à 14h00

Infos Pratiques :

- Veuillez respecter les créneaux horaires
- Bonnet obligatoire
- Présentation de la carte d'adhésion obligatoire

Pièces à fournir pour l'inscription:

- un certificat médical
- le règlement (en plusieurs fois si besoin)
- une photo d'identité de l'enfant.

Entente Nautique Caennaise

Stade Nautique - Avenue A. Sorel - 14000 Caen

Tél:02 31 86 84 06

E-mail: en.caen@orange.fr

Site : www.encaen.com

Les séances vont par paire, il n'est pas possible de choisir qu'un seul jour.
Le choix des horaires se fera en fonction de la place disponible dans les groupes.

