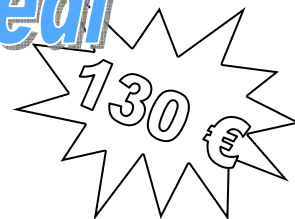


# Les jeunes du Mercredi



**En fin de journée, à la piscine du Stade Nautique, sur les bassins extérieurs.**

Pour les ados qui ont entre 8 et 16 ans, qui pratiquent d'autres activités dans la semaine et /ou qui souhaitent apprendre à nager ou perfectionner les 4 nages, les départs et les virages, en venant une seule fois par semaine pendant 1 heure à la piscine.

Pour chaque créneaux, trois groupes de niveaux différents sont encadrés par des moniteurs.

## **Les objectifs sont :**

Pour le groupe 1 nage : l'apprentissage des 4 nages, découvrir les différents départs et virages en natation... et une initiation au water-polo, à la synchro, et au plongeon.

Pour le groupe 2-3 nages : le perfectionnement des 4 nages , des virages et des départs. Apprendre à nager longtemps sans s'arrêter. Et pratiquer en s'amusant les autres disciplines de la Fédération Française de Natation : le plongeon, le water-polo et la synchro.

Pour le groupe 4 nages : travail sous forme de petits entraînements, travail d'endurance, travail de vitesse, perfectionnement des virages et des départs.... Pour les plus motivés des propositions pour des compétitions d'animation seront proposées. Et quelques moments de divertissement dans les autres bassins (petit bain et fosse).

## **Créneaux horaires :**

**Le mercredi de 17h à 18h**

**Le mercredi de 18h à 19h**

### **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](mailto:en.caen@orange.fr)

Site : [www.encaen.com](http://www.encaen.com)

