

## Les cours proposés au sein de l'ECOLE de NATATION du CAROUGE NATATION en 2016-2017

Durée du cours	Nos groupes	Niveau requis	Objectifs visés	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
30 minutes	<p><b>-Têtard 1</b></p> <p>Enfant âgé de 4 révolus à 8 ans prof : 80cm à 1m20</p> <p><b>- Têtard 1 « Aqua »</b></p>	<p>L'enfant doit assister au cours sans la présence des parents</p> <p>Peur de l'eau</p>	<p>Se familiariser à l'élément aquatique, découvrir le plaisir de l'eau.</p> <p>Prendre confiance</p>	16h30-17h 17h-17h30	16h30-17h	14h-14h30 14h30-15h 15h-15h30 15h30-16h  14h-14h30 14h30-15h	16h30-17h	16h30-17h
30 minutes	<p><b>Têtard 2</b></p> <p>Enfant âgé de 5 à 8 ans prof : 1m20 à 1m50</p>	<p>Sauter en s'immergeant et se déplacer avec un objet de flottaison en battement sur 25m (position ventrale et dorsale)</p>	<p>Développer l'autonomie, se déplacer en battement sur 25m sans objet de flottaison.</p>	16h30-17h 17h-17h30	16h30-17h	14h-14h30 14h30-15h 15h-15h30 15h30-16h	16h30-17h	
30 minutes	<p><b>Têtard 3</b></p> <p>Enfant âgé de 5 à 10 ans prof 1m50 à 2m</p>	<p>Sauter en s'immergeant et se déplacer de façon autonome en battement sur 12,5m en position ventrale et dorsale.</p>	<p>Apprentissage du Dos crawlé, être autonome en grande profondeur sur 50m.</p>	16h30-17h 17h-17h30 17h30-18h		14h-14h30 14h30-15h 15h-15h30 15h30-16h		
45 minutes	<p><b>Poisson</b></p> <p>Enfant âgé de 6 à 10 ans prof : 2m</p>	<p>25m dos crawlé, 25m battement ventral, plonger</p>	<p>Apprentissage du crawl et brasse 100 3 nages.</p>	16h30-17h15 17h30-18h15		16h-16h45 16h45-17h30	17h00-17h45	16h30-17h15 17h15-18h
45 minutes	<p><b>Dauphin</b></p> <p>Enfant âgé de 6 à 10 ans prof : 2m</p>	<p>Plonger et réaliser 100m 3 nages dont 50 crawl</p>	<p>Perfectionnement Des 4 nages 100cr et 100 4n.</p>	17h15-18h 17h30-18h15		16h-16h45		