



# AQUATRaining

## COURS DE NATATION

### AVANCÉS

Ours polaire

Nombre de participants : 12

#### **Objectifs d'entrée**

Les objectifs du cours moyen doivent être atteints

#### **Objectifs d'apprentissage**

1. Perfectionnement du crawlé (mouvements corrects et réglementaires)
2. Crawl avec respiration (mouvements corrects et réglementaires)
3. Perfectionnement de la brasse mouvement de base.
4. Maîtrise des sauts en positions diverses (sauts groupés, chandelle avant et arrière)
5. Apprentissage des plongeurs avec phase coulée
6. Nage sous l'eau
7. Introduction à la nage Dauphin
8. Nager 50 mètres sans arrêt.