



# AQUATRaining

## COURS DE NATATION

Badge Hippocampe

### INITIATION

Cours destiné aux enfants non-habités à l'eau ou craintifs dès 4 ans

Nombre de participants : 8

#### **Objectifs d'entrée**

Pour ce cours, aucune demande particulière n'est demandée.

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

1. Donner de l'assurance et du plaisir dans l'eau en se familiarisant gentiment à ses propriétés : portance, résistance, poids, etc.
2. Immersion complète avec recherche d'objet
3. Expiration sous l'eau
4. Déplacement avec engins de flottaison
5. Etoile de mer ventrale et dorsale
6. Fusée ventrale et dorsale
7. Saut depuis le bord avec ou sans aide grande profondeur immersion complète
8. Découverte de la grande profondeur,

Pour passer au niveau supérieur les objectifs suivants doivent être impérativement atteints.