



# AQUATRaining

## COURS DE NATATION

### PERFECTIONNEMENT

Badge en fonction du niveau atteint (test de 1 à 4)

Nombre de participants :12

#### **Objectifs d'entrée**

Les objectifs du niveau avancé doivent être atteints

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

1. Perfectionnement de la nage Dauphin
2. Brasse coulée
3. Entraînement à l'endurance dans les trois nages
4. Apprentissage des départs (crawl – dos et brasse)
5. Apprentissage des virage ouvert
6. Endurance 100 mètres ventre et dos