

# Viens nager dans le groupe **Avenir**

**avec un entraîneur diplômé**



Enfants de 7 à 11 ans

## **EXIGENCES DE DEPART**

- Maîtriser 3 nages au minimum avec une respiration adaptée
- Connaître la réglementation sur les départs, virages et coulées
- S'engager à participer aux 3 séances hebdomadaires

## **OBJECTIFS SUR L'ANNEE**

- Maîtriser les 4 nages selon la réglementation
- Se placer correctement dans les coulées et lors de la nage
- S'initier à l'amplitude de nage
- Maîtriser les virages de façon règlementaire
- S'entraîner avec le chronomètre mural
- Pouvoir nager un 400m NL, 100 ou 200m 4 nages selon l'âge
- Participer au programme des compétitions Avenirs (10 par an)

**Entraînements au stade aquatique  
de Douarnenez**

3 séances par semaine :  
Mardi 18h-19h30, mercredi 15h-16h,  
vendredi 17h-18h



**Renseignements :**

[douarnenez.natation@wanadoo.fr](mailto:douarnenez.natation@wanadoo.fr)

[www.douarneneznatation.fr](http://www.douarneneznatation.fr)