

Viens nager

dans le groupe **Mini-club**

avec un entraîneur diplômé



Enfants de 6 à 10 ans

EXIGENCES DE DEPART

Etre capable de sauter du bord, réaliser 25 mètres sur le ventre et sur le dos en position de flèche, sans s'arrêter, et de réaliser une immersion avec la recherche d'un objet à 1,5 m sous la surface
Ou présenter un équivalent du test Savoir Nager

OBJECTIFS SUR L'ANNEE

- Découvrir les nages codifiées : dos, crawl, ciseaux de brasse
- Découvrir les plongeurs et les virages
- Découvrir la compétition (2 par an)
- Obtenir le test Passeport de l'Eau

**Entraînements au stade aquatique
de Douarnenez**

2 séances par semaine :
Mardi et jeudi de 17h15 à 18h



Renseignements :

douarnenez.natation@wanadoo.fr

www.douarneneznatation.fr