

Viens nager

dans le groupe
Pass'compétition

avec un entraîneur diplômé



Enfants de 7 à 10 ans

EXIGENCES DE DEPART

- Parcourir 25 mètres en crawl et en dos sans s'arrêter
- Réaliser une culbute avant

OBJECTIFS SUR L'ANNEE

- Apprendre les 4 nages pour réaliser un 50m
- Nager un 100m 4 nages et un 200m crawl
- Connaître le règlement sur les techniques de nage ainsi que sur les départs et les virages
- Découvrir les compétitions départementales Avenirs (2 par an)

**Entraînements au stade aquatique
de Douarnenez**

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



Renseignements :

douarnenez.natation@wanadoo.fr

www.douarneneznatation.fr