



## COURS DE NATATION ENFANT (À PARTIR DE 6 ANS) - NIVEAU 1 À 5

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>MATIN</b>							
10h15 - 11h00						Niveau 4	
11h00 - 11h45						Niveau 5	
<b>APRÈS-MIDI</b>							
14h00 - 14h45		Niveau 1		Niveau 1			
15h00 - 15h45		Niveau 2		Niveau 2			
17h00 - 17h45		Niveau 3		Niveau 3	Niveau 4		
18h00 - 18h45					Niveau 5		

Niveau 1	Objectif de l'apprentissage : Être capable de se déplacer de manière autonome (sans matériel) et sans pause sur une distance d'au moins 12m en position ventrale et dorsale avec un mouvement souple de battements au niveau des jambes	<b>CONSTANTES</b>  Sauts Plongeurs Apnées
Niveau 2	Objectif de l'apprentissage : Être capable de se déplacer de manière autonome (sans matériel) et sans pause sur une distance d'au moins 12m en position ventrale et dorsale avec un mouvement symétrique et approprié des jambes en brasse	
Niveau 3	Objectif de l'apprentissage : Obtention du premier brevet de natation (Luxemburger Schwimmpass). Le brevet de bronze comprend notamment la capacité à nager 200m en maximum 15 minutes et une immersion jusqu'à 2m de profondeur	
Niveau 4	Objectif de l'apprentissage : Obtention du deuxième brevet de natation (Luxemburger Schwimmpass). Le brevet d'argent comprend notamment la capacité à nager 400m en maximum 25 minutes (300m ventre / 100m dos) et un déplacement en immersion sur une distance de 10m	
Niveau 5	Objectif de l'apprentissage : Obtention du troisième brevet de natation (Luxemburger Schwimmpass). Le brevet d'or comprend notamment la capacité à nager 600m en maximum 24 minutes, un déplacement en immersion sur une distance de 15m et 50m de remorquage	