



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

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

MATIN

10h15 - 11h00

Niveau 4

11h00 - 11h45

Niveau 5

APRÈS-MIDI

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

CONSTANTES

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

Sauts

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

Plongeurs

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

Apnées

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