



## **PISCINE MUNICIPALE ECOLE DE L'EAU**

Pour les mois de Juillet et Aout, la Mairie propose à la piscine municipale d'Espalion des cours de perfectionnement pour les enfants et les adultes au rythme de 1 fois semaine, soit 8 cours, au prix de 30 euros par inscrit.

### **ENFANTS**

**Objectif à atteindre : Niveau 3 :** « Savoir Nager » et perfectionnement

Avoir le niveau du « Savoir Nager » en attendant de le faire valider par l'éducation nationale en Septembre pour les 6èmes (passage au niveau 4 en cours d'été possible)

JEUDI 20H-21H (10 places)

**Objectif à atteindre : Niveau 4 :** « Perfectionnement natation »

MERCREDI 20H-21H (15 places)

### **ADULTES**

Perfectionnement natation, plongeon, water-polo, etc

VENDREDI 20H-21H (20 places)

Inscriptions et paiement à la caisse du lundi au dimanche de 11H00 à 13H00 et de 15h00-18h30 - test de niveau pour les enfants le mercredi 8/07 à 20h00

*Renseignements auprès du MNS 06.30.92.72.00*



# COURS DE NATATION

Pour les mois de Juillet et Aout, le Maitre-Nageur Sauveteur propose à la piscine municipale d'Espalion des cours d'apprentissage de natation pour les enfants.

## **Objectif à atteindre : Niveau 1** : « aimer l'eau » - Enfants nés à partir de 2015

Cycle de 10 cours du lundi au vendredi sur deux semaines consécutives

- immersion (être capable d'immerger tout son corps dans l'eau),
- poussée ventrale (être capable de pousser du mur pour se projeter vers l'avant),
- équilibre horizontal (être capable d'effectuer une étoile de mer ventrale et dorsale),
- saut dans le grand bassin,
- battements ventraux et dorsaux (être capable de se déplacer en gardant l'équilibre).

## **Objectif à atteindre : Niveau 2** : « brasse » - Enfants nés à partir de 2014

Cycle de 10 cours du lundi au vendredi sur deux semaines consécutives

- initiation au plongeon,
- immersion (être capable de récupérer un objet au fond du bassin),
- poussée dorsale,
- apprentissage de la brasse.

Il est souhaitable d'avoir validé le niveau 1 pour accéder au niveau 2 car l'enfant doit avoir un minimum d'aisance dans l'eau, notamment être familiarisé avec les immersions et l'équilibre pour pouvoir gérer les situations difficiles.

**Créneaux : les leçons de natation commenceront le lundi 06/07/2020\***  
**(cours avant, entre et après l'ouverture au public)**

Inscription après test de niveau

Renseignements auprès du MNS 06.30.92.72.00 pour toutes questions, pour les cours à l'unité ou les cours en Septembre.