

STAGE INTENSIF N°1 : DEBUT D'AUTONOMIE



Age des enfants: 6 à 10 ans

Effectif max : 7 enfants

Horaires : 10h à 11h, soit 45 minutes effectives

Objectif du stage: Stage de familiarisation et début d'autonomie de 3 à 5 mètres

Test d'entrée : Faire entrer l'enfant au grand bain, déplacement au bord sur 5 à 10 mètres, mise de la tête dans l'eau

Etapas d'apprentissage :

- déplacements sur le bord puis à la ligne d'eau pour développer la rééquilibration par les jambes
- déplacements avec de longues immersions en surfaces
- travail d'immersions jusqu'à 1m50 de profondeur
- les équilibres : inciter l'enfant à lâcher ses appuis en profondeur pour qu'il puisse constater qu'il remonte par l'action de l'eau, remontée passive
- étoiles ventrales et dorsales
- battements avec frites sur le dos et le ventre avec tête dans l'eau
- parcours avec retour au bord sur des courtes distances pour inciter l'enfant à trouver ses propres mouvements de natation (petit chien, nage tête dans l'eau...)