

# **STAGE INTENSIF**

## **N°4 : ADULTE DEBUTANT**

✚ AGE DES ENFANTS: + 18 ans

✚ DATES ET HORAIRES (1 heure en soirée) :

✚ OBJECTIF DU STAGE: Début d'autonomie

✚ TEST D'ENTREE : Entrée dans l'eau au grand ou au petit bain

✚ ETAPES INTERMEDIAIRES :

- découverte de la rééquilibration par les jambes avec déplacement sur un parcours
- mise de la tête dans l'eau en immersion de surface et en profondeur
- exploration de la profondeur et remontée passive
- découverte du placement de la tête pour arriver en positions de flottaison ventrale et dorsale
- battements avec frites sur le ventre et le dos
- travail de brasse