

ECOLE MUNICIPALE DE NATATION ENFANTS ET ADULTES 2024/2025

- **INSCRIPTIONS ET TESTS** (prévoir maillot de bain, bonnet et lunettes de natation) :
 - Lundi 24 juin 2024 de 17h à 19h pour les caudanais
 - Mardi 25 juin 2024 de 17h à 19h pour les extérieurs
 - Jeudi 27 juin 2024 de 17h à 19h pour les caudanais et extérieurs
 - Durant tout l'été sur les créneaux baignade publique (en fonction de la fréquentation)
- **COURS PROPOSES A PARTIR DU LUNDI 9 SEPTEMBRE 2024** :
 - **Débutants** (à partir de 6 ans / entrée au CP) : Découvrir le milieu aquatique et se familiariser en acquérant des techniques de déplacements dans l'eau. Être à l'aise sur et sous l'eau quel que soit la profondeur. Tester différentes manières d'entrer dans l'eau.
 - **Perfectionnement 1** : Découvrir les différentes techniques de nage et la coordination des mouvements de bras et de jambes. Comprendre et mettre en place les techniques de respiration aquatique.
 - **Perfectionnement 2** : Maîtriser 3 nages : Dos brasse et crawl. Gagner en endurance. Gérer ses allures.
 - Initiation et entraînements aux disciplines aquatiques (en fonction du niveau) :
 - **Natation synchronisée** (à partir de 8 ans) : apprendre les techniques de base. Développer son esprit artistique et créatif. Préparation d'un spectacle de fin d'année.
 - **4 nages** (à partir de 9 ans) : devenir un nageur confirmé en maîtrisant les 4 nages, le plongeon et découvrir le chronomètre.
 - **Water-polo** (à partir de 10 ans) : découverte des différentes techniques de déplacement et de maniement de ballon. Connaître les règles du jeu. Organisation de matches de water-polo.
 - **Sauvetage** (à partir de 10 ans) : découvrir les différentes techniques de sauvetage aquatique, les bases du secourisme.

Activités	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Samedi	Tarifs
Débutants	17h-17h45 17h45-18h30		9h45-10h30 10h30-11h15	17h30-18h15		Enfants : Caudan : 92,70€ Extérieurs : 106.60€
Perfectionnement 1		17h-17h45	9h45-10h30			
Perfectionnement 2		17h-17h45	15h15-16h			
Natation synchronisée	17h-17h45					
4 Nages		17h45-18h30				
Water-polo	17h45-18h30					
Sauvetage		17h45-18h30				
Débutant adulte					9h-9h45	Cau. : 103€ Ext : 118,40€
Perfectionnement adulte				17h30-18h30	9h45-10h30	

