

Quelles activités dans vos piscines?



Apprentissage

Familiarisation, se sentir en confiance dans l'eau.

Découverte du milieu aquatique, acquisition des fondamentaux (respiration, équilibre, propulsion).

Initiation à 1 ou 2 techniques de nage.

Amélioration

Approfondissement des techniques de nage acquises.

Initiation à une 3^e technique de nage.

Immersions et entrées dans l'eau.

Perfectionnement

Amélioration des 3 techniques de nage.

Initiation à une 4^e technique de nage.

Plongeons.



SAVOIR NAGER

Signifie être en capacité de plonger, de se déplacer sur 30 m en autonomie, de chercher un objet en grande profondeur.

Cours d'aquagym

45 min

Ces cours permettent de réaliser en douceur, ou de façon plus tonique, une activité physique complète.

● **Renforcement musculaire** : abdominaux, quadriceps, fessiers... les muscles sont activés par des séries de mouvements répétées, en musique.

● **Exercices cardio-vasculaires** : bouger dans l'eau, en enchaînant rapidement les exercices contribue au renforcement du cœur, tout en augmentant la dépense calorique.

● **Travail de la respiration** : le retour au calme, en fin de séance, consiste à enchaîner des étirements et à réguler la respiration, favorisant la détente.

Randonnée palmée

Cette activité permet aux petits et grands de faire le lien avec la natation en piscine et une activité de découverte du milieu naturel.

Nous équipons nos randonneurs de combinaisons intégrales, masques, palmes, tubas, pour découvrir les fonds marins de la rade de Brest au départ du centre nautique du Moulin Blanc.

Test anti-panique

Parcours de 20 m avec passage sous une ligne d'eau, départ effectué par une chute arrière volontaire. Parcours réalisé dans une partie de bassin d'une profondeur d'au moins 1,80 m avec ou sans brassières de sécurité.