

# 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<sup>e</sup> technique de nage.

**Immersion**s et entrées dans l'eau.

## Perfectionnement

**Amélioration** des 3 techniques de nage.

**Initiation** à une 4<sup>e</sup> technique de nage.

**Plongeon**s.



## 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

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.

# La piscine de Saint-Marc vous propose

Chaque samedi  
de 10h à 10h45

## ACTIVITÉ PISCINE FAMILLE

Venez partager en famille avec vos enfants, dès l'âge de 6 mois à 6 ans, un moment de détente dans un espace réservé, avec mise à disposition de matériel ludique adapté aux jeunes enfants (activité non encadrée mais surveillée).

Sur la même plage horaire, une ligne d'eau est réservée aux femmes enceintes.



**RENSEIGNEMENTS** : piscine Saint-Marc : 02 98 41 47 99

**N.B.** : être en possession d'une carte d'abonnement pour accéder au bassin.