

## Ecole de natation

A Brest, une école de natation dispense aux petits et grands des cours pour s'initier, s'améliorer ou se perfectionner à la pratique de la natation.



## École de natation enfant

Pour connaître l'offre de cours sur les piscines Buisson, Foch, Kerhallet, Recouvrance et Saint-Marc:

- > Apprentissage de 6 à 17 ans : [téléchargez le tableau saison 2020-2021](#)
- > Amélioration et perfectionnement de 6 à 17 ans : [téléchargez le tableau saison 2020-2021](#)

## École de natation adulte

Pour connaître l'offre de cours sur les piscines Buisson, Foch, Kerhallet, Recouvrance et Saint-Marc : [téléchargez le tableau saison 2020-2021](#).



Début des cours de natation enfant et adulte, lundi 14 septembre 2020.

## Contenus des cours

### Pour les 6-17 ans et les adultes

- > Aqua-confiance : dépasser sa peur de l'eau dans un environnement rassurant et en petit groupe, pour permettre ensuite l'apprentissage de la natation (piscine Buisson uniquement)
- > Initiation-acquisition des fondamentaux (respiration, équilibre et propulsion) et initiation de une à deux techniques de nage
- > Amélioration : maîtrise d'une nage ventrale et dorsale, et initiation à une troisième technique de nage
- > Perfectionnement : Amélioration des trois techniques de nage et initiation à une quatrième technique de nage.
- > Nage avec palmes : natation avec différents types de palmes permettant de développer l'endurance et la tonicité musculaire (à partir de 10 ans).

## Stages Toussaint 2020

Stages de natation du 19 au 30 octobre 2020 - Inscriptions dans les piscines concernées aux heures d'ouverture, dans la limite des places disponibles.

Activité	Piscine	Âge	Du 19 au 23 octobre	Du 26 au 30 octobre
<b>Découverte</b>	Kerhallet	5 ans	10h15	
		5 ans	16h45	
	Saint-Marc	5 ans		16h45
<b>Apprentissage</b>	Kerhallet	6/7 ans	11h15	
		8 ans et +	16h45	
	Recouvrance	6/7 ans	17h00	17h00
		7 ans et +	17h00	
	Saint-Marc	6/7 ans		16h45
		8 ans et +		11h15
<b>Amélioration</b>	Recouvrance	6/7 ans	18h00	
		7 ans et +	18h00	18h00
	Saint-Marc	8 ans et +		10h15
<b>Sauvetage sportif</b>	Saint-Marc	8/11 ans	9h30	
		<i>niveau requis : savoir nager</i>	11 ans et +	10h45

## Brest métropole

Hôtel de métropole - 24, rue Coat-ar-Guéven - CS 73826  
29238 Brest Cedex 2

☎ 02 98 33 50 50

@ contact@brest-metropole.fr

Dernière mise à jour le : **13 octobre 2020**



### HÔTEL DE METROPOLE

24, rue Coat-ar-Guéven - CS 73826  
29238 BREST CEDEX 2  
Tel. : 02 98 33 50 50  
www.brest.fr

Accueil téléphonique :  
02 98 33 50 50  
Lundi au Vendredi : 8h-18h  
Samedi : 8h30-12h30

### HOTEL DE VILLE DE BREST

2, rue Frézier - CS 63834  
29238 Brest cedex 2  
Tel. : 02 98 00 80 80  
www.brest.fr

Accueil téléphonique :  
02 98 00 80 80  
Lundi au Vendredi : 8h-18h  
Samedi : 8h30-12h30