

GROUPE

# AVENIRS 1



## PUBLIC ET OBJECTIFS

Le groupe AVENIRS 1 s'adresse aux enfants à partir de 4 ans, sans expérience de la natation. L'objectif est de savoir évoluer dans l'eau, pour obtenir par la suite le premier diplôme de l'École de Natation Française : le « Sauv'Nage ».

## PRE-REQUIS

Ne pas avoir peur de l'eau : si l'enfant est sujet à ce type de réaction, nous conseillons quelques cours particuliers avant l'inscription au club.

## METHODE ET ENSEIGNEMENT

L'apprentissage du dos s'effectue par une méthode d'apprentissage codifiée. La récupération physique s'effectue lors de la sortie du bassin par un retour actif en marchant. Certains nageurs peuvent expérimenter la méthode d'apprentissage par le papillon. Cette méthode est usitée dans les clubs des pays de l'Est et par l'école de natation de Philippe Lucas.

Une séance d'apprentissage par semaine.

## FINALITE ET SUIVI

Savoir évoluer dans l'eau sur une distance de 15m sans avoir pied. Certains nageurs arrivent à acquérir la nage codifiée du dos et du crawl et le début des mouvements de jambes de la brasse. Les entraîneurs seront identiques tout au long de la saison afin que les enfants puissent mieux les identifier et avoir des référents.

## SECURITE

La sécurité des enfants est notre préoccupation majeure. Les entraîneurs sont très vigilants lors de la sortie de l'eau des nageurs. Les enfants sont regroupés après leur sortie du bassin. Ils seront raccompagnés jusqu'au vestiaire.

## RECOMPENSES

Les nageurs du groupe AVENIRS 1 sont encadrés par des éducateurs sportifs diplômés, dont :

- Perrine DUCOS, Trophée Alban Minville du meilleur entraîneur de Midi-Pyrénées en 2013

Avenir Muretain Natation Association

Club labellisé FFN « Développement »

Centre nautique Aqualudia - 80 avenue Bernard IV - 31600 MURET

☎ 09 53 31 95 89 - 06 78 87 17 99 - ✉ [contact@avenirmuretnotation.fr](mailto:contact@avenirmuretnotation.fr)

🌐 <http://www.avenirmuretnotation.fr>



GROUPE

# AVENIRS 1



## CRENEAUX POUR LA SAISON 2019-2020

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
7h								7h
8h								8h
9h								9h
10h								10h
11h								11h
12h								12h
13h								13h
14h						13h00 - 14h00		14h
15h								15h
16h								16h
17h								17h
18h	17h30 - 18h30		17h15 - 18h15		17h15 - 18h15			18h
19h		18h00 - 19h00	18h15 - 19h15					19h
20h								20h
21h								21h
22h								22h

## COTISATION

Cotisation annuelle – 1 séance hebdomadaire : 300 €

La cotisation comprend la licence FFN.

Possibilité de règlement par chèque en 3 fois (octobre, novembre, décembre)

Coupons Sports et Chèques Vacances ANCV acceptés

Avenir Muretain Natation Association

Club labellisé FFN « Développement »

Centre nautique Aqualudia - 80 avenue Bernard IV - 31600 MURET

☎ 09 53 31 95 89 - 06 78 87 17 99 - ✉ [contact@avenirmuretnatation.fr](mailto:contact@avenirmuretnatation.fr)

🌐 <http://www.avenirmuretnatation.fr>

