

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'Ecole 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.

Les cours ont lieu sur les vacances de Toussaint, février et Pâques, du lundi au vendredi de 9h à 9h30 ou de 9h30 à 10h.

Pour les 3 semaines au choix, nous relancerons les familles pour avoir une confirmation 15 jours avant chaque période de vacances.

## 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 accompagnés jusqu'au vestiaire.

**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



## 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

## SEMAINES POUR LA SAISON 2021-2022

- Du 25/10/2021 au 29/10/2021
- Du 01/11/2021 au 05/11/2021
- Du 21/02/2022 au 25/02/2022
- Du 28/02/2022 au 04/03/2022
- Du 25/04/2022 au 29/04/2022
- Du 02/05/2022 au 06/05/2022

## COTISATION

Cotisation annuelle – 3 semaines (pendant les vacances scolaires) : 150 €

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>

