

**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 dans la position ventrale ou dorsale.

## 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.

Les cours ont lieu sur les vacances de Toussaint, février et Pâques, du lundi au vendredi de 9h15 à 9h45.

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.

## 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.

## 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 depuis 2016*

Centre nautique Aqualudia - 80 avenue Bernard IV - 31600 MURET

☎ 06 78 87 17 99 - ✉ [contact@avenirmuret natation.fr](mailto:contact@avenirmuret natation.fr) - 🌐 <https://www.avenirmuret natation.fr>



**GROUPE**

# **AVENIRS 1**



## **SEMAINES POUR LA SAISON 2026-2027**

- du 19/10/2026 au 23/10/2026
- du 26/10/2026 au 30/10/2026
- du 08/02/2027 au 12/02/2027
- du 15/02/2027 au 19/02/2027
- du 05/04/2027 au 09/04/2027
- du 12/04/2027 au 16/04/2027



**Avenir Muretain Natation Association**

*Club labellisé FFN depuis 2016*

Centre nautique Aqualudia - 80 avenue Bernard IV - 31600 MURET

☎ 06 78 87 17 99 - ✉ [contact@avenirmuretnotation.fr](mailto:contact@avenirmuretnotation.fr) - 🌐 <https://www.avenirmuretnotation.fr>

