



Description des séances :

L'objectif du club des marsouins est d'amener ses adhérents à une bonne pratique des 4 nages.

Le club ne fonctionnant que de manière saisonnière (des vacances de printemps à la fin de l'année scolaire) cet objectif n'est réalisable que sur le long terme (il demande plusieurs années d'adhésions régulières)

Les séances enfants : Pour les enfants du primaire et du collège :

Ces séances sont encadrées par Yannick (notre maître nageur) et des adultes bénévoles.

Séances d'une heure par semaine décomposées comme suit :



10 minutes de jeux libres à l'arrivée (pour permettre de décompresser après la journée scolaire avant d'être à nouveau assailli par les consignes...)



40 minutes de familiarisation, apprentissage et perfectionnement des techniques de nage en fonction du niveau de chacun.



10 minutes de jeux libres ou de jeux collectifs encadrés.

En fonction des groupes il peut être proposé un apprentissage au sauvetage en milieu aquatique.

Les séances adultes :

Ouvertes à tous quelque soit le niveau de nage, ces séances permettent aux adolescents et aux adultes de profiter de créneaux horaires réservés à la nage. Chacun est libre de son programme et peut s'il le souhaite profiter des conseils avisés de Yannick pour progresser.

Pendant ces séances un programme de nage est mis à la disposition de ceux qui le veulent.