



ASNP

Association Sportive des Nageurs Parisiens

Savoir nager de 7 à 11 ans

Vers une complète autonomie en milieu aquatique..

Séance 1 : le lundi 8 avril 2024 de 18h à 19h

- Entrée dans l'eau par les pieds
- déplacement ventral sur 15 m
- Déplacement dorsal sur 15 m
- Immersion orientée
- Passage sous un obstacle

Séance 2 : le mercredi 10 avril 2024 de 18h à 19h

- Entrée dans l'eau par les pieds
- déplacement ventral sur 20 m
- Déplacement dorsal sur 20 m
- Immersion orientée
- Passage sous un obstacle
- Sustentation verticale 5 secondes
- Apprentissage de la chandelle
- Apprentissage du plongeon

Séance 3 : le vendredi 12 avril 2024 de 18h à 19h

- Entrée dans l'eau par les pieds
- déplacement ventral sur 25 m
- Déplacement dorsal sur 25 m
- Immersion orientée
- Passage sous un obstacle
- Sustentation verticale 5 secondes
- Apprentissage de la chandelle
- Apprentissage du plongeon

Séance 4 : le lundi 15 avril 2024 de 18h à 19h

- Entrée dans l'eau par les pieds
- déplacement ventral sur 25 m
- Déplacement dorsal sur 25 m
- Immersion orientée
- Passage sous un obstacle
- Sustentation verticale 5 secondes
- Apprentissage de la chandelle
- Apprentissage du plongeon

Séance 5 : le mercredi 17 avril 2024 de 18h à 19h

- Entrée dans l'eau par les pieds
- déplacement ventral sur 25 m
- Déplacement dorsal sur 25 m
- Immersion orientée
- Passage sous un obstacle
- Sustentation verticale 5 secondes
- Apprentissage de la chandelle
- Apprentissage du plongeon

Séance 6 : le vendredi 19 avril 2024 de 18h à 19h

- Entrée dans l'eau par les pieds
- déplacement ventral sur 25 m
- Déplacement dorsal sur 25 m
- Immersion orientée
- Passage sous un obstacle
- Sustentation verticale 5 secondes
- Apprentissage de la chandelle
- Apprentissage du plongeon
- **Délivrance du diplôme dauphin**