



# NATATION ASSISTÉE

---

**À partir de 14 ans**

Programme de prise en charge au cas par cas en fonction du type de handicap

## 1 séance:

- Entrée dans l'eau
- Étoile de mer ventrale
- Étoile de mer dorsale
- déplacement ventral sur 10 m
- Déplacement dorsal sur 10 m

## 3 séances:

- Entrée dans l'eau
- Étoile de mer ventrale
- Étoile de mer dorsale
- déplacement ventral sur 15 m
- Déplacement dorsal sur 15 m
- Immersion orientée
- Passage sous un obstacle

## 10 séances:

- Entrée dans l'eau
- Étoile de mer ventrale
- Étoile de mer dorsale
- déplacement ventral sur 25 m
- Déplacement dorsal sur 25 m
- Immersion orientée
- Passage sous un obstacle
- Orientation nage codifiée

**NAGER ASSISTÉE**

---

À partir de 14 ans



ASNP

Association Sportive des Nageurs Parisiens