

# ECOLE DE NATATION – DESCRIPTIF DES COURS

## PSYCHOMOT AQUATIQUE

- 📍 Mini-bassin ⌚ 20 min. 😊 2,5 ans-4 ans 🔍 4 pers. MAX  
📝 Familiarisation à l'élément aquatique - apprentissage des déplacements verticaux puis horizontaux avec appuis - déplacements sans appuis (flèche ventrale et dorsale) – battements.

## TÊTARDS

- 📍 Mini-bassin ⌚ 30 min. 😊 +4 ans 🔍 10 pers. MAX  
📝 Accoutumance à l'eau, apprentissage des déplacements verticaux puis horizontaux avec appuis et sans appui. Immersion complète, flèche ventrale, initiation au mouvement de jambes en brasse, initiation au mouvement de bras en brasse (en marchant), initiation aux battements de jambes.

## GRENOUILLES

- 📍 Mini-bassin ⌚ 30 min. 🔍 10 pers. MAX  
📝 Apprentissage et correction des mouvements de jambes et de bras en brasse. Battements de jambes en position ventrale et dorsale.

## OTARIES

- 📍 Mini-bassin ⌚ 30 min. 🔍 12 pers. MAX  
📝 Coordination bras et jambes en brasse. Apprentissage du dos crawlé, perfectionnement des battements et initiation du mouvement des bras. Apprentissage du plongeon en position assise.

## DAUPHINS

- 📍 Mini-bassin ⌚ 30 min. 🔍 12 pers. MAX  
📝 Apprentissage de brasse coulée. Coordination en dos crawlé.

## COURS A

- 📍 Calypso2000 ⌚ 30 min. 🔍 12 pers. MAX  
📝 Perfectionnement du style en brasse, initiation au virage et au plongeon de départ en brasse, renforcement des mouvements de jambes en crawl et en dos crawlé. Coordination en dos crawlé.

## COURS B

- 📍 Calypso2000 ⌚ 30 min. 🔍 12 pers. MAX  
📝 Apprentissage des techniques de virage et de départ en brasse, perfectionnement en dos crawlé, initiation départ en dos, initiation en crawl.

## COURS C

- 📍 Calypso2000 ⌚ 30 min. 🔍 12 pers. MAX  
📝 Renforcement en brasse et en dos crawlé, apprentissages techniques de virages et de départs en brasse et dos crawlé, développement de la coordination en crawl. Ondulation en papillon.

## MAXI-CLUB

- 📍 Calypso2000 ⌚ 45 min. 🔍 15 pers. MAX  
📝 Perfectionnement de toutes les techniques relatives aux 4 nages. Révision des virages et plongeurs. Développement endurance, résistance et vitesse.

A.S.B.L. PARC SPORTIF DES TROIS TILLEULS

Avenue Léopold Wiener 60 – 1170 Bruxelles

☎ +32-2-675.48.99

[www.calypso2000.be](http://www.calypso2000.be)

E-mail: [accueil@parcsportif3tilleuls.be](mailto:accueil@parcsportif3tilleuls.be)