

### ADULTE 1

#### Débutant

- Prendre confiance dans l'eau.
- Flotter, s'immerger et expirer dans l'eau. Sur le dos et sur le ventre.
- Apprendre les bases du travail des jambes avec et sans aide.
- Apprendre les bases du dos et du crawl.
- Se déplacer confortablement dans l'eau à l'aide de techniques de base.
- Cours en partie peu profonde.
- Cours en largeur.
- Durée : 45 minutes.

### ADULTE 2

#### Intermédiaire

- Se déplacer avec les jambes et un objet flottant.
- Être en mesure de faire une respiration latérale au crawl.
- Faire des ateliers pour développer le dos, la brasse et le crawl.
- Faire des enchaînements d'habiletés avec les jambes et les bras.
- Se déplacer sur 12,5 m aller et retour.
- Cours en partie profonde.
- Cours en largeur.
- Durée : 45 minutes.

### ADULTE 3 Avancé • Continuer

#### les apprentissages

des styles de nage en perfectionnant les techniques.

- Initiation au papillon et aux virages.
- Développer l'endurance en nageant de façon plus continue.
- Faire des enchaînements de styles et des séries de 25 m à 50 m.
- Cours en longueur.
- Durée : 45 minutes.