

## INFO ACCOUTUMANCE A L'EAU & APPRENDRE A NAGER

Nos séries de cours sont organisées sur la base de la méthode scolaire et les conseils du gouvernement flamand et ont l'objectif final : apprendre à votre enfant à nager en toute sécurité.

La nouvelle méthode permet de réagir à ce type de situation grâce à une phase d'apprentissage en niveaux :

- ACCOUTUMANCE À L'EAU niveau 1 à partir de 3 ans
- ACCOUTUMANCE À L'EAU niveau 2 à partir de 5 ans
- APPRENDRE À NAGER niveau 1 sur le dos à partir de 5 ans
- APPRENDRE À NAGER niveau 2 la brasse à partir de 5 ans

Chaque niveau comprend une série d'aptitudes que l'enfant doit acquérir. La fédération flamande de natation décerne des diplômes de natation correspondants.

- ACCOUTUMANCE: CANARD - HIPPOCAMPE - PINGOUIN - PHOQUE - TORTUE
- APPRENDRE À NAGER : sur le dos, nager la brasse 25m - 50m - 100m - ...

### Explication

Si votre enfant a 3 ans, il/elle peut être inscrit au NIVEAU 1 ACCOUTUMANCE À L'EAU. Au cours de ce niveau, les enfants acquièrent de manière ludique des aptitudes de base, à savoir plonger la tête, le tronc et les membres dans l'eau. Pendant cette série de leçons, un parent doit accompagner l'enfant (à la place du parent, il peut s'agir d'un autre adulte).

Si votre enfant a 5 ans, il/elle peut être inscrit au NIVEAU 2 ACCOUTUMANCE À L'EAU. Équilibre, coordination et déplacement dans l'eau grâce à la combinaison des aptitudes de base du niveau 1. Après ce niveau, les enfants peuvent se déplacer au bord de la piscine et sortir de l'eau tout seul.

Si votre enfant n'a pas suivi NIVEAU 1, il/elle doit passer un test. Sur la base du test nous déterminons si votre enfant peut entamer NIVEAU 2. Au cas où votre enfant n'a pas réussi le test, vous pouvez inscrire votre enfant pour NIVEAU 1 ou vous préparez vous-mêmes les exercices pour un prochain test.

Pendant le test, nous testons :

- je descends vers le fond en suivant une perche
- je saute dans l'eau et j'en ressors
- je flotte 3 secondes comme une étoile sur le ventre
- je remonte à la surface 3 objets posés sur le fond de la piscine
- je glisse 3 secondes sur le ventre avec une planche

Si votre enfant a suivi NIVEAU 1, il/elle ne doit pas faire le test. Dès que l'enfant a 5 ans, il/elle peut continuer en NIVEAU 2.

Si votre enfant a obtenu le diplôme TORTUE de NIVEAU 2, il/elle peut immédiatement continuer à suivre les leçons de APPRENDRE À NAGER.

Pendant ce niveau votre enfant apprend nager sur le dos, en combinant toutes les composantes des niveaux précédents. Les enfants peuvent se déplacer maintenant efficacement dans l'eau pour nager en toute sécurité. Ils peuvent couvrir une distance de 25 mètres sur le dos et le ventre. Pendant ce niveau nous améliorons le technique de natation. Votre enfant apprend aussi la brasse complète : respiration sous l'eau ; bonne synchronisation des mouvements des jambes et bras et les pointes des pieds restent tirées et écartés. L'objectif final est de couvrir à la nage une distance de 25 mètres et plus.

### Organisation

Par an, il y a 3 moments d'accès pour nouveaux enfants : janvier – avril – septembre.

Une série contient 10 cours avec un cour par semaine durant 10 semaines d'affilé.

Les cours de ACCOUTUMANCE NIVEAU 1 et 2 durent 30 minutes par leçon, les cours de APPRENDRE À NAGER 45 minutes.

Il y a aussi quelques séries pendant les vacances d'été. Ces séries durent 2 semaines avec une leçon par jour. Si votre enfant a le diplôme préféré, il/elle peut participer aux ces séries d'été.

### Comment s'inscrire ?

Votre enfant n'a pas encore participé ? Alors, vous inscrivez votre enfant sur le liste d'attente par le [webshop](#) ou contactez-nous sur [piscine@poperinge.be](mailto:piscine@poperinge.be) ou +32 57 34 66 26. Nous vous contactons dès qu'il y a des places disponible.

Après une série, votre enfant a la priorité de continuer les cours avec 1 exception : votre enfant doit avoir 5 ans pour continuer en NIVEAU 2 de l'ACCOUTUMANCE.

Après la dernière leçon d'une série votre enfant reçoit les diplômes à la caisse. Sur cette base vous savez dans quel niveau votre enfant peut continuer. Pendant la période de priorité vous inscrivez vous-mêmes votre enfant par [le webshop](#).

### Combien de séries (leçons) ?

La vitesse ou les enfants apprennent à nager dépend du développement du motricité de l'enfant, du courage et de la maturité. Les leçons se composent toujours de 10 leçons pour des raisons pratiques, mais ce nombre n'est pas lié à l'évolution vers un niveau supérieur en compétences aquatiques. L'évolution de chaque enfant est différente. Certains enfants obtiennent plusieurs diplômes en 1 série de cours ; d'autres enfants ont besoin de plusieurs classes pour réaliser la même chose.

Nous conseillons de programmer les niveaux différents entre l'âge de 3 et 7 ans. Comme-ci votre enfant fait connaissance avec l'eau profond et a le temps d'acquérir tous les aptitudes à son propre vitesse. Se comparer à des copains et copines est déconseillé!

Si le parcours d'apprentissage dure trop longtemps pour vous, nous vous conseillons d'aller nager très régulièrement avec votre enfant.

Nous accueillons avec plaisir votre enfant pour lui/elle apprendre à nager en toute sécurité !