

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 :

- à partir de 3 ans
 - La première aventure aquatique
 - ACCOUTUMANCE À L'EAU niveau 1
- à partir de 4 ans ACCOUTUMANCE À L'EAU niveau 2
- à partir de 5 ans
 - APPRENDRE À NAGER TECHNIQUE DE NATATION niveau 1 le dos crawlé
 - APPRENDRE À NAGER TECHNIQUE DE NATATION niveau 2 la brasse

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

À partir de 3 ans, vous pouvez initier votre enfant à des exercices d'aquaticité. Dans notre série de 5 cours LA PREMIÈRE AVENTURE AQUATIQUE, où un (grand-)parent accompagne les cours dans l'eau, votre enfant apprend à surmonter sa peur de l'eau, à prendre conscience de la résistance de l'eau, à expirer dans et sous l'eau et à flotter de manière détendue. À l'issue de la série, votre enfant recevra le brevet CANARD. Nous vous recommandons de suivre ces 5 cours avant que votre enfant ne participe aux sessions suivantes afin que l'apprentissage se déroule sans problèmes.

Nous proposons ensuite, à partir de 3 ans, une série de 10 cours de ACCOUTUMANCE À L'EAU niveau 1. L'objectif est de continuer à éliminer la peur de l'eau et de familiariser les enfants avec l'environnement de la piscine afin qu'ils obtiennent le brevet PINGOUIN. De manière ludique, votre enfant apprend à immerger la tête, le torse et les membres. Pendant cette série de cours, un parent (ou un autre accompagnateur adulte) doit toujours accompagner l'enfant.

À partir de 4 ans, vous pouvez inscrire votre enfant au cours ACCOUTUMANCE À L'EAU niveau 2, où il suivra les cours de manière autonome, sans ses parents. L'objectif est d'apprendre à votre enfant à se déplacer en toute sécurité. Cela signifie que votre enfant apprend à se déplacer, à s'orienter dans l'eau, à se retourner, à barboter et ainsi à nager seul jusqu'au bord et à sortir de la piscine, afin d'obtenir le brevet TORTUE.

Si votre enfant n'a pas le brevet de niveau 1, il devra d'abord passer un test de niveau. Sur la base de ce test, nous déterminerons si votre enfant peut commencer le niveau 2. Si le test est négatif, nous vous conseillons de suivre une série de cours de niveau 1.

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 4 ans, il/elle peut continuer en NIVEAU 2.

Après avoir obtenu le brevet TORTUE de niveau 2, votre enfant peut, dès l'âge de 5 ans, poursuivre les cours et commencer à 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 la 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

Il y a plusieurs séries LA PREMIÈRE AVONTURE AQUATIQUE par an. Cette série comprend 5 leçons, 1 par semaine pendant 5 semaines consécutives.

Pour les autres niveaux, il y a 3 moments d'accès pour nouveaux enfants : janvier – avril – septembre.

Une série contient max. 10 cours avec 1 cour par semaine durant 10 semaines consécutives.

Les cours de LA PREMIÈRE AVONTURE et ACCOUTUMANCE durent 30 minutes par leçon, les cours de APPRENDRE À NAGER 45 minutes.

Comment s'inscrire ?

Votre enfant n'a pas encore participé ? Alors, vous inscrivez votre enfant par le [webshop](#) ou contactez-nous sur piscine@poperinge.be ou +32 57 34 66 26.

Après une série, votre enfant a la priorité de continuer les cours sous les conditions suivantes : votre enfant doit avoir 4 ans pour continuer en NIVEAU 2 de l'ACCOUTUMANCE et 5 ans pour continuer en APPRENDRE À NAGER.

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 !