

Leçons de natation à Ophéa

Mise à jour le 13 octobre
2020

Vous souhaitez nager comme un poisson dans l'eau ou tout simplement perfectionner votre crawl ? La natation est un sport très complet qui muscle le corps et s'adresse à tous. Il offre un effet bénéfique sur la respiration et la motricité.

Des cours de natation sont proposés toute l'année à Ophéa. Pour enfants et adultes, niveau débutant, apprentissage ou perfectionnement, les cours sont adaptés à chacun.

Débutant

À PARTIR DE 6 ANS !

Votre enfant s'orientera vers l'autonomie et la recherche de l'équilibre et du déplacement ventral et dorsal en grande profondeur. Pour passer dans le niveau supérieur, votre enfant devra être capable de sauter en grande profondeur et nager au minimum 5 mètres sur le ventre et 5 mètres sur le dos.

Apprentissage

L'enfant est autonome en grande profondeur. Il apprendra à nager le dos crawlé ainsi que le crawl. Nous lui apprendrons également les jambes de brasse.

Pour passer dans le niveau supérieur, il devra être capable d'effectuer 25 mètres sur le dos, 25 mètres sur le ventre et maîtriser les jambes de brasse.

Renforcement

Ce niveau permet à l'enfant de perfectionner ses techniques de nage, synchroniser sa respiration en crawl et en brasse.

La distance de nage augmente tout au long de l'année afin d'améliorer son endurance.

Pour passer dans le niveau supérieur, il devra être capable de nager 100 mètres en dos, 100 mètres en brasse et 100 mètres en crawl.

Perfectionnement

Votre enfant apprendra à nager les 4 nages (papillon, dos, brasse, crawl), les virages et les coulées.

Il découvrira d'autres activités telles que le water polo, le sauvetage, le hockey-subaquatique.

CRÉNEAU POUR LES ADOS

Perfectionner la technique de nage, augmenter ses distances et apprendre à gérer son temps durant la nage. Ce cours accompagnera votre adolescent dans la préparation aux épreuves du baccalauréat.

Inscriptions

2021 - 2022



Ouverture des inscriptions aux cours de natation enfant (test gratuit) et adulte, à partir du lundi 30 août 2021 à 9h.

Vous pouvez venir, gratuitement, tester votre enfant afin de déterminer son niveau de natation. Un justificatif vous sera remis.

Toute inscription se fait sur place avec le bulletin d'inscription rempli, signé, daté et accompagné du règlement.

Natation adulte

L'apprentissage

COURS COLLECTIF ADULTE DE NIVEAU DÉBUTANT

Ce cours de natation permet au nageur débutant d'appréhender le milieu de l'eau et d'évoluer progressivement vers le grand bain afin de gagner en autonomie.

Pour pouvoir accéder au niveau suivant, il vous sera demandé d'être capable de sauter en grande profondeur, de nager 25 mètres sur le ventre et 25 mètres sur le dos ainsi que de maîtriser les jambes de brasse.

Le renforcement

COURS COLLECTIF ADULTE DE NIVEAU INTERMÉDIAIRE

Ce cours de natation approfondit les techniques de nages sur le dos, la brasse et le crawl. La coordination des mouvements ainsi que la synchronisation sont la clef de voûte pour réussir à augmenter sa distance de nage.

Pour passer dans le niveau supérieur, vous devrez être capable de nager 50 mètres en dos, 50 mètres en brasse et 50 mètres en crawl.

Le perfectionnement

COURS COLLECTIF ADULTE DE NIVEAU SUPÉRIEUR

Ce cours vise l'amélioration des 4 nages (papillon, dos, brasse et crawl). Vous apprendrez à gérer votre effort physique à travers des enchaînements adaptés, à découvrir des activités aquatiques telles que le sauvetage...

La nage loisir adulte

COURS COLLECTIF ADULTE DE NIVEAU CONFIRMÉ

Il faut être capable de nager dans les 3 nages sur une distance de 200 mètres minimum. Ce cours est réparti en 2 niveaux, technique et loisirs, environ 1000 mètres par séance. Nous vous proposons d'améliorer votre technique de nage et d'améliorer votre endurance.

→ pour toute information complémentaire, contactez le 02 96 58 19 40 -
ophea@sbaa.fr

≡ Activités à Ophéa



Natation



Aquagym



Bébés à l'eau et
jardin aquatique