

Activités Natation

BÉBÉ NAGEUR (6 mois à 3 ans) :

L'eau est un élément naturel pour un enfant. Offrez-lui, en votre compagnie, de découvrir ces sensations de bien-être aquatique grâce aux séances bébé nageur.

Le bassin ludique aménagé, chauffé à 32°C, tous les éléments sont réunis pour que votre enfant se familiarise avec le milieu aquatique. Chacune des séances bébés nageurs est assurée par un professionnel de l'eau. C'est l'occasion d'acquérir en famille une bonne coordination psychomotrice et le plaisir de se mouvoir dans le milieu aquatique. C'est aussi un moment de rencontre avec d'autres enfants et de socialisation avant le début de la scolarité.

Alors rejoignez-nous tous les samedi matin (hors vacances scolaires), 2 groupes sont organisés par tranches d'âges, de 6 mois à 18 mois et de 18 mois à 3 ans !

NB : Port du maillot de bain et couche bébé nageur obligatoires pour les enfants de moins de 3 ans.

KID'S MANIA (4 ans à 12 ans) :

MOM'MANIA (4/5 ans) :

Baby Gym, circuits aquatiques, breaks musicaux, spectacles... sont les principaux atouts pour mieux appréhender l'eau. C'est par le caractère ludique de cette activité que les enfants vont apprendre avec leur éducateur à être à l'aise dans l'eau.

LUDI'MANIA 6/8 ans :

Ce groupe va apprendre à évoluer dans le milieu aquatique autrement... le but est de devenir autonome par des activités à la fois ludiques et pédagogiques. L'enfant va progresser et s'affirmer dans l'eau tout en s'amusant avec son moniteur et ses copains.

TEAM'MANIA 9/12 ans :

Bouger dans l'eau pour progresser avec son corps et sa tête. Les Teams'Mania vont s'amuser avec les autres par l'apprentissage : des nages, du sauvetage, du secourisme, des palmes et bien d'autres surprises encore...

NATATION ENFANT :

DIABOLO vous propose, de 4 ans à l'adolescence, une série de cours adaptée au niveau de l'enfant.

DE 4 A 5 ANS, AVEC LES KID'S MANIA :

Familiarisation et découverte du milieu aquatique à travers des parcours ludiques avec recherche d'autonomie pour évoluer en toute sécurité.

NIVEAU 1 - de 6 à 10 ans :

Acquisition des principes communs aux déplacements ventraux et dorsaux, aux immersions. Initiation à l'apprentissage.

NIVEAU 2 - Apprentissage à partir de 7 ans

L'enfant doit être à l'aise dans l'eau. Il est prêt à apprendre les techniques de nages codifiées (crawl et dos crawlé).

NIVEAU 3 - Évolution

Amélioration des techniques de nage, acquisition de crawl, dos crawlé et brassé. Notion de rythme et d'endurance.

ENTRAINEMENT

Préparation à l'entraînement et aux 4 nages (crawl, brasse, dos et papillon), amélioration de l'endurance et de l'intensité du travail.

NATATION ADULTE :

À partir de 16 ans, DIABOLO vous offre la possibilité de suivre une séance de natation hebdomadaire, qui vous permettra de vous familiariser, d'apprendre et de vous perfectionner dans toutes les nages. La répartition des groupes se fait en 4 niveaux.

AQUAPHOBIE :

Séance s'adressant aux personnes présentant une certaine peur vis-à-vis de l'eau. L'objectif prioritaire est d'arriver à perdre cette phobie de l'eau, se déplacer en sécurité et en toute confiance dans le petit et le grand bain.

APPRENTISSAGE :

Ce niveau a pour finalité l'acquisition d'une à deux nages sur 25 mètres, en travaillant l'immersion, l'équilibre, la flottaison et la coordination motrice.

EVOLUTION :

Progression et amélioration des techniques de nage ventrales et dorsales. Ces cours permettent d'approfondir les 4 principaux fondements de la natation : entrées dans l'eau, flottaison, respiration et déplacement.

PERFECTIONNEMENT :

Amélioration des qualités d'endurance et de résistance avec des exercices adaptés et variés permettant d'acquérir la pratique des 3 nages (crawl, brasse, dos) et d'aller vers un 4 nages.

Durée des leçons de natation : Enfants 45 min / Ados 1h00 / Adultes 1h00