

# Savoir Nager

Programme d'initiation à la natation



## PRÉSENTATION

### “ Proposez à vos élèves un programme de natation sur-mesure, encadré par un Maître-Nageur Sauveteur certifié !

Ce programme est spécialement conçu pour les enseignants souhaitant offrir à leurs élèves une initiation aux bases de la natation de manière progressive, ludique et sécuritaire.

Destiné aux enfants de 4 à 12 ans, il met l'accent sur la confiance dans l'eau, le développement des compétences aquatiques essentielles et la sécurité. ”



*Offrez à vos élèves l'opportunité d'apprendre à nager sous la supervision d'un Maître-Nageur Sauveteur expérimenté.*

*Grâce à son expertise et à un accompagnement sur-mesure, chaque enfant pourra développer ses compétences aquatiques en toute sécurité.*

*Le programme est adapté à chaque niveau, avec des groupes de taille réduite pour assurer une attention individuelle et garantir une progression optimale.*

## ACTIVITÉS

À travers des jeux, des exercices adaptés et un accompagnement personnalisé, les enfants apprennent à flotter, à respirer correctement, à nager sur différentes distances et à maîtriser des techniques de base telles que le crawl, le dos crawlé, et la brasse, tout en acquérant les réflexes nécessaires pour faire face à une situation d'urgence.

## DÉCOUVERTES

Les enfants apprennent à nager en toute confiance, développent leurs compétences aquatiques et deviennent autonomes dans l'eau, ce qui les prépare à être plus à l'aise dans n'importe quelle situation aquatique.

La découverte de l'eau consiste à établir une première relation avec l'élément aquatique, en s'y familiarisant et en prenant conscience des sensations de flottabilité et de mouvement.

Le corps dans l'eau implique une sensibilisation à l'équilibre, à la respiration et à la coordination des mouvements dans un milieu aquatique.

Les premières techniques se concentrent sur l'acquisition des gestes fondamentaux, tels que le battement des jambes, la gestion de la respiration et l'utilisation des bras pour se propulser.

## LA MAISON

### **Bienvenue au Pont du Metty !**

Le **Pont du Metty** vous propose des infrastructures complètes pour un séjour inoubliable : 6 salles de classe, un C.D.I., une salle de cinéma, un chapiteau de cirque, un cirque d'hiver, un gymnase et une piscine intérieure chauffée.

Niché à 850 mètres d'altitude, entre forêt et ruisseaux, le centre surplombe la pittoresque vallée du Chajoux.

Vous bénéficierez de chambres confortables de 3 à 6 lits, toutes équipées de sanitaires privés.