

Piscine Jean Taris - Piscine St-Germain Piscine Polytechnique Paris 5^{ème}



Julien MINIOU



Stéphanie REY

OBJECTIFS ET CONTENUS DU COURS

NIVEAUX DE COURS

➤ **Débutant** : ne sachant pas nager

Perfectionnement : Etudiant sachant nager 25 m au moins sans s'arrêter, départ au bord du bassin.

➤ **Perfectionnement 1 (P1)** :

Objectif : apprendre à se propulser efficacement dans le milieu aquatique dans 3 types de nage au moins.

Recherche d'aisance, apprentissage technique et sollicitation cardio pulmonaire sont les thèmes de travail abordés à ce niveau

➤ **Perfectionnement 2 (P2)**:

Objectif : perfectionnement des techniques connues+ préparation à l'entraînement (travail prioritaire sur les filières énergétiques)