

# DESCRIPTION DES COURS DE NATATION



## Cours de natation – Ado

Niveau	Âge	Durée	Description et conditions d'admissibilité
<b>Ado 1</b>	10 à 16 ans	30 min	<p><u>Description</u></p> <p>Ce cours s'adresse aux nageurs débutants âgés de 10 à 16 ans. Ce cours offre une initiation aux techniques de base en natation (immersion, flottaison, glissement sur le ventre et sur le dos), à l'apprentissage du crawl et du dos crawlé, et une initiation à l'eau profonde.</p> <p><u>Conditions d'admissibilité</u></p> <p>Ce cours s'adresse aux adolescents âgés de 10 à 16 ans, débutant en natation. Aucun préalable requis.</p>

