

Le COV fait plonger Valbonne dans l'été



Pour préparer l'été

Adaptation au milieu aquatique		5-8 ans
Objectif	Se déplacer facilement dans l'eau	
Prérequis	L'enfant n'a pas la crainte du milieu aquatique et sait mettre la tête sous l'eau	
Dates	Du 2 juin au 4 juillet – tous les jeudis de 18h à 18h45	

Pour s'entraîner

Natation sportive		13-17 ans
Objectif	Se perfectionner dans les différentes nages	
Prérequis	Avoir déjà suivi des cycles de natation et être capable d'enchaîner 4 x 25m sans appui.	
Dates	Du 7 juillet au 31 août – tous les mardis de 19h à 19h45	

STAGES ENFANTS

5 séances : du lundi au vendredi 9h/9h45
(accueil 8h45 pour préparation)

Découverte « Némó »		4 - 7 ans
Objectif	S'immerger, flotter, se déplacer dans l'eau	
Prérequis	L'enfant n'a pas la crainte du milieu aquatique et sait mettre la tête sous l'eau	
Dates	Du 7 au 11/07 ET du 4 au 8/08	

Natation enfant		7-11 ans
Objectif	Progresser en nages ventrales et dorsales	
Prérequis	L'enfant est capable d'effectuer 2 x 25m sans appui	
Dates	Du 14 au 18/07 ET du 11 au 15/08	

Apnée / parcours subaquatique		6-10 ans
Objectif	S'initier à l'apnée et développer le plaisir du déplacement sous l'eau	
Prérequis	L'enfant est à l'aise dans l'eau et est capable d'effectuer 10m sans appui	
Dates	Du 21 au 25/07 ET du 18 au 22/08	

Sauvetage – Polo		8-12 ans
Objectif	Découvrir les bases du sauvetage de manière ludique / S'initier au water-polo	
Prérequis	L'enfant est capable de se déplacer en nage ventrale ET dorsale sur 25m sans appui	
Dates	Du 28/07 au 01/08 ET du 25 au 29/08	

