

Parcours Orientés Activités Aquatiques

Samedi 09 février 2013
Piscine des Ecus le Bouscat

La journée est sous la surveillance des maîtres nageurs de la piscine. Les ateliers sont encadrés par des professionnelles qualifiés et/ou des bénévoles dirigeants.

Programme

14h30 Parcours Orientés Activités Aquatiques

Un parcours d'aisance aquatique vous est proposé. Il doit permettre à tous d'évoluer en toute sécurité dans un milieu aquatique, en proposant un aménagement spécifique du bassin par du matériel adapté.

Thèmes : immersion, déplacement, équilibration, propulsion

Objectifs : Appréhender le milieu aquatique. Se sentir en sécurité dans le bassin à tous les endroits et dans toutes les situations. Savoir se déplacer, s'immerger, flotter, s'équilibrer, attraper des objets (au sol, de tailles et de formes différentes) Le parcours sera adapté en fonction du niveau de chacun (appréhension, compréhension, capacités, envies...) mais la découverte du milieu se fera de manière globale.

Avec comme objectif primordial PRENDRE du PLAISIR d'une manière générale.

15 h Pause

C'est aussi l'occasion de voir la compétition qui se déroule sur le bassin d'à côté...

15h15 Petits jeux

Seront proposés des jeux en fonction des envies de chacun : Béret, épervier, chasse au trésor...et pourquoi pas de l'aquagym ?

16h Baignade libre

Mise à disposition de matériel si nécessaire.

<p><u>Remarque</u> : La sortie du bassin peut se faire à n'importe quel moment en prévenant l'animateur responsable de l'activité.</p>
--