

BOUGEZ AVEC LE SPORT ADAPTE

➔ POUR ÉVOLUER DANS L'EAU EN TOUTE SÉCURITÉ



J'APPRENDS
À NAGER

2019

Le **milieu aquatique** est un environnement particulier avec la perte des repères terrestres, une respiration spécifique, ...

Vous souhaitez apprendre à nager ?

Nous proposons aux **jeunes en situation de handicap mental ou psychique**, de 6 à 14 ans, selon le degré de handicap, un parcours constitué de 3 grandes étapes à découvrir à leur rythme pour s'initier à la natation.



Etape 1 : se familiariser avec l'eau

Etape 2 : s'allonger dans l'eau

Etape 3 : les premiers déplacements

Vous y développerez toutes les compétences nécessaires pour être à l'aise dans l'eau et pour progresser durablement. Ces étapes précèdent l'apprentissage technique des différentes nages. Le test d'aisance aquatique sera proposé pendant l'année.

Pour les jeunes étant à l'aise dans ce milieu, nous proposons d'apprendre à nager et de passer le sauv'nage nécessaire pour toutes activités aquatiques.

Le CDSA 18 vous propose de venir acquérir de nouvelles compétences aquatiques en toute sécurité, en participant aux séances régulières organisées par le CDSA 18 avec la mise à disposition d'un maître-nageur.



➤ **Conditions de participation :**

- inscription auprès du CDSA 18, cdsportadapte18@gmail.com, 02.48.53.22.39
- disposer d'une licence FFSA annuelle

Prenez contact avec nous dès à présent pour vous faire connaître, les cycles seront mis en place sur les secteurs géographiques où le nombre de jeunes intéressés est suffisant.

CONTACT

Comité Départemental Sport Adapté du Cher

Céline DONVAL – CTF

IME de Sologne – site de Nançay
Le Vieux Nançay, 18 330 NANCAY

02.48.53.22.39 / cdsportadapte18@gmail.com