

## LE PARCOURS AQUATIQUE

Nous proposons un parcours Moteur Aquatique, réservé aux personnes familiarisées avec cet élément mais qui ne possèdent pas les modalités des nages codifiées (crawl, brasse, dos...)  
Réparti en 7 ateliers, il se scinde en deux parties :

- La première partie, qui se déroule dans le petit bassin, est composée de six étapes ayant pour but de familiariser le participant avec l'élément liquide (sportif dénommé non-nageur).

Ces exercices vont de la pénétration dans l'eau jusqu'à la nage en totale immersion.

- La seconde partie, réservée aux personnes familiarisées (sportif dénommé nageur) se déroule dans le grand bassin.

Elle s'apparente à une course d'obstacles dont la principale caractéristique réside dans le fait qu'à aucun moment le participant n'a pied.

