

Séance 6 - Préparation ASNS

Parcours A : rotation au bout de 7 minutes

Parcours B : durée d'environ 15 minutes

Séance 1 : séance d'évaluation diagnostique ou initiale

Séances 2 et 3 : séances d'apprentissage avec rotation des groupes sur les zones et découverte du sauvetage

Séances 4 et 5 : séances d'apprentissage avec rotation des groupes sur les zones et découverte du water-polo

Séance 6 : séance de préparation de l'ASNS

Séance 7 : séance de passation de l'ASNS et découverte natation artistique

Séance 8 : séance de réinvestissement dans le cadre d'un parcours sauvetage et water-polo

