

## **Animations de la NUIT DE L'EAU par le club de COCKTAIL 14 Trouville**

**Dans le bassin** il sera proposé:

- ✓ Conseils natation ado/adultes/jeux et diplômes enfants.
- ✓ Découvertes de la natation synchronisée, water-polo, aquagym.
- ✓ Découvertes apnée statique et dynamique, exercices 1<sup>er</sup> secours, sauvetage aquatique et secourisme, natation handisport, jeux et aménagement du petit bassin pour les enfants, relais de 50 m.
- ✓ Remises de diplômes de participation signés par un éducateur du club.
- ✓ Relais, courses à l'Australienne, relais famille...
- ✓ Autres animations : Initiation au kayak...

**Horaires :**

- **19h00-22h10** : une ligne d'eau sera réservée au fil rouge de la soirée. Ce fil rouge consiste à parcourir la plus grande distance possible durant la soirée. La somme de toutes les distances parcourues sera additionnée pour avoir le kilométrage obtenu. Il sera remis aux nageurs un diplôme de natation.
- **19h00-20h00** : initiation à la natation synchronisée pour tous.
- **19h10-19h40** : cours d'aquagym de 30 minutes proposé par un éducateur du club.
- **20h00-21h00** : initiation au water-polo pour tous.
- **20h15-20h45** : cours d'aquagym de 30 minutes proposé par un éducateur du club.
- **21h10-22h00** : Initiation aux premiers secours. Apnée.
- **21h00-22h00** : nage avec palmes pour tous, proposition de relais en famille, ou d'une australienne.
- **22h15-23h00** : Initiation au kayak