



Lycée Français International
André-Malraux



**Ecole de
natation**



**INSCRIPTIONS
OUVERTES**

7 NIVEAUX

du débutant au nageur confirmé

ENCADREMENT

assuré par des experts et entraîneurs spécialistes
de natation et diplômés d'État



**INFOS & MODALITÉS
SUR NOTRE SITE WEB :**

MALRAUX-RABAT.COM/VIVRE-MALRAUX/NATATION/
OU BIEN EN SCANNANT LE CODE QR.

réseau mlfmonde

NIVEAUX, TARIFS & PLANNING

NIVEAU 1 Crevettes

Entrer dans l'eau avec l'aide de la perche ou d'un matériel de flottaison. S'immerger pour passer sous une perche horizontale. Flotter et se déplacer à l'aide d'un matériel de flottaison.

NIVEAU 2 Etoiles de mer

Entrer dans l'eau en sautant de manière autonome. S'immerger pour aller chercher un objet placé à 1m de profondeur. S'équilibrer en se laissant flotter de 2 à 4s de manière autonome. Se déplacer sur 15m en battements de jambes.

NIVEAU 3 Phoques

Entrer dans l'eau en grande profondeur en sautant ou en plongeant. S'immerger pour aller chercher un objet placé à 1m50 de profondeur. S'équilibrer en se laissant flotter de 5 à 10s de manière autonome. Se déplacer sur 25m en Crawl et Dos. Effectuer une coulée ventrale et dorsale.

NIVEAU 4 Dauphins

Perfectionner les 2 techniques de nage (Crawl, Dos). Se déplacer en jambes de brasse et ondulation papillon. Plonger depuis le plot de départ. S'initier au virage culbute. S'initier au water-polo.

NIVEAU 5 Baleines

Perfectionner les 4 techniques de nage (Crawl, Dos, Brasse et Papillon). Perfectionner le départ plongeon et le virage culbute. Orientation vers la compétition.

NIVEAU 6 Orques

Début des entraînements en natation de compétition. Maitriser le départ plongeon et le virage culbute. Nager des longueurs avec moins de coût énergétique.

NIVEAU 7 Requins

Entraînement intensif. Augmentation du volume et de l'intensité de travail. Savoir utiliser le départ et le virage. Nager avec aisance les 4 styles de nages. Représenter le Lycée français international André-Malraux dans les manifestations sportives organisées par le réseau OSUI / AEF.

TARIFS

Élèves nés en 2019/2020

1 séance / semaine
(mercredi après-midi)

2 700,00 dh / an

Élèves âgés de 6 à 18 ans

2 séances / semaine
(planning ci-contre)

4 900,00 dh / an

PLANNING DES SÉANCES

Groupe 1 lundi & jeudi 16h30 - 17h30

Groupe 2 lundi & jeudi 17h30 - 18h30

Groupe 3 mardi & vendredi 16h30 - 17h30

Groupe 4 mercredi 14h00 - 15h00
vendredi 17h30 - 18h30

Groupe 5
Élèves nés en 2019/2020 mercredi 15h30 - 16h30

Groupe 6
Élèves nés en 2019/2020 mercredi 16h30 - 17h30

LES COURS AURONT LIEU DU
LUNDI 23 SEPTEMBRE 2024
AU **VENDREDI 27 JUIN 2025**