



SAISON 2022-2023  
SIRENES & TRITONS  
CHANGEMENT DE DATES

## Découverte de l'univers féerique des sirènes et des tritons

Les apnéistes du Club AquaDôme Saint-Germain mettent de la magie sous le Dôme et proposent à vos enfants de découvrir l'univers féerique des sirènes et des tritons.



En proposant à vos enfants de devenir des sirènes et des tritons nous cherchons à leur faire connaître d'une manière ludique la pratique de l'apnée et de la nage avec une monopalme qui sont deux activités pratiquées au sein de notre club. Ce sont des sports de sensations, de relaxation et d'écoute de soi.

En plus de stimuler l'imagination des enfants, cette initiation cherche à permettre aux enfants de prendre confiance en eux dans l'eau. Ils apprendront à maîtriser leur respiration, leur concentration et être à l'écoute de leur corps.

### Informations pratiques

Lieu : à la piscine de Saint-Germain-en-Laye dans le petit bassin (profondeur max 1m50).

Horaires et durée : stage de 3 séances de 1h30 les samedis de 19 à 20 heures 30 (RDV à 18:30).

Age : pour les enfants entre 8 et 10 ans. Les groupes sont constitués de 8 enfants maximum par stage.

Dates du stage en 2023 (3 samedis consécutifs), les **samedis 04-11-18 février 2023**.

Pré-requis : pas de certificat médical requis. Votre enfant doit savoir nager la brasse et être à l'aise sous l'eau.

Prix du stage : 40 euros par chèque à l'ordre de l'ASG plongée (coût de l'entrée piscine inclus)



## Le contenu des séances d'initiation



Pour incarner ces créatures légendaires, il faut apprendre à :

- Nager comme une sirène ou un triton avec les deux jambes collées l'une à l'autre
- Onduler sous l'eau avec une mini-monopalme
- Allier technique d'apnée et de nage
- Apprendre à maîtriser son souffle
- Evoluer sous l'eau avec aisance

L'apprentissage débute hors de l'eau au bord du bassin puis progressivement en immersion dans l'eau.

- échauffement en piscine sans la queue (évaluation du niveau de natation)
- nage avec la mini-monopalme
- apprentissage de la techniques de nage sirène.

### *Le matériel à prévoir*

- un maillot de bain adapté à la pratique en piscine (pas de short de bain)
- un bonnet de bain
- une serviette
- une paire de lunettes de natation ou un masque de nage

### *Le matériel mis à disposition*

- mini-monopalmes
- queues de sirènes ou tritons

### *Encadrement*

Cette initiation est encadrée par **Karine** qui pratique l'apnée depuis 2010 et encadre en tant qu'Entraîneur Initiateur Niveau 2 depuis 2015 à l'AquaDôme Saint-Germain.

**Bénédicte**, sirène professionnelle depuis 2 ans et pratiquante depuis 2019.

Pour toutes informations complémentaires et inscription, n'hésitez pas à contacter  
Isabelle responsable de l'activité apnée : [apnee.isabelle@yahoo.com](mailto:apnee.isabelle@yahoo.com)  
ou Karine : [apneaufeminin@gmail.com](mailto:apneaufeminin@gmail.com)

### *Un mini ballet aquatique*

En fin de stage, les petites sirènes et les tritons réaliseront un petit ballet aquatique leur permettant d'utiliser toutes les techniques apprises durant le stage.