



CENTRES DE LOISIRS, LOISIRS

## Acquérir des premiers réflexes dans l'eau

Entrer dans l'eau seul, flotter, regagner le bord, entrer dans l'eau par la tête... C'est l'activité "Aisance aquatique" que viennent de suivre les enfants du centre de loisirs (Accueil de Loisirs Sans Hébergement) de Chancelade à la piscine de Niversac. Un vrai succès ! Et du 26 février au 1er mars 2024 les enfants de Chamiers et du Gour de l'Arche sont revenus pour "J'apprends à nager". Regardez comment ils se débrouillent !

*Publié le 26 février 2024*

### Se sentir plus sûr avec l'eau

Au départ, les enfants du centre de loisirs de Chancelade ressentent une certaine hésitation et de la timidité à l'approche de l'eau. Après plusieurs séances, bien encadrés par les professionnels du service Piscines du Grand Périgueux les gestes s'affirment déjà, et en douceur, ils deviennent plus habiles, plus sûrs d'eux !

C'est tout l'intérêt de l'activité "l'aisance aquatique" proposée à la piscine de Niversac du Grand Périgueux pendant les vacances de février 2024. Les enfants sont venus toute la semaine, le matin et l'après-midi pour apprendre les bases pour se sentir plus à l'aise avec l'eau.

**Un apprentissage en douceur**

### Apprendre par palier

L'apprentissage se fait progressivement, en 3 paliers !

- ▶ Entrer dans l'eau seul, se déplacer en immersion complète et sortir seul de l'eau.
- ▶ Sauter ou chuter dans l'eau, apprendre à se laisser remonter, à flotter de différentes manières, à regagner le bord et à sortir seul de l'eau.
- ▶ Entrer dans l'eau par la tête, remonter à la surface, parcourir 10 mètres en position ventrale tête immergée, flotter sur le dos avec le bassin en surface, regagner le bord et sortir seul de l'eau.



Pendant les vacances de février, du 19 au 23 février 2024, les enfants du centre de loisirs (Accueil de Loisirs Sans Hébergement) de Chanclade ont participé avec succès à l'activité "aisance aquatique" : 5 enfants ont atteint le palier 1, 1 enfant le palier 2 et 5 enfants le palier 3.



Les enfants de Chamiers et du Gour de l'Arche à Périgueux ont profité eux aussi des vacances de février 2024 pour mieux appréhender l'eau. Ils participent à l'activité "J'apprends à nager" à la piscine de Niversac et reviennent pour la deuxième semaine des vacances soit du 26 février au 1<sup>er</sup> mars 2024.



255 rue Martha Desrumaux  
24000 PÉRIGUEUX

**ALLO AGGLO**  
**05 53 35 86 00**

[> CONTACT](#)