

# Programme « Printemps de l'Eau »

Le 17 mai 2025

Au Stade Nautique du Port Marchand

## Bassin intérieur

14h – 16h30 :

- Baptêmes de plongée <sup>(1)</sup> sur réservation auprès de l'accueil du Stade Nautique du Port Marchand (04.94.36.36.85)
- Initiation à l'apnée adultes-enfants (parcours sous-marin, relais, courses)
- Exposition photo subaquatique accessible **en immersion** libre.

17h – 17h20 : Aqua finish adultes-enfants (une séance d'aquagym intergénérationnelle)

## Bassin extérieur

14h – 14h20 : Sauvetage <sup>(2)</sup> (récupération d'un mannequin / technique de tractage)

14h30 – 14h50 : Palmage <sup>(2)</sup> (initiation à la technique de nage avec palmes)

15h – 15h20 : Sauvetage <sup>(2)</sup>

15h30 – 15h50 : Palmage <sup>(2)</sup>

16h – 16h20 : Sauvetage <sup>(2)</sup>

16h30 – 16h50 : Palmage <sup>(2)</sup>

14h – 17h :

- Parcours aquatique ludique ouvert à tous
- Initiation à l'hydrospeed (découverte de l'activité avec des spécialistes)

*(1) Certificat médical nécessaire pour les Personnes à Mobilité Réduite, et autorisation parentale pour les mineurs*

*(2) Palmes recommandées*