



[EBSR after school Aquatics Program](#)

[Programme de natation extra scolaire de l'EBSR](#)

*Register by email / S'inscrire par email
admin@ecole-bilingue.ch*

Trois fois par semaine, les cours de natation offrent dans un environnement amical et sécurisé, des cours différenciés basés sur les capacités de l'enfant. Que ce soit pour apprendre à nager ou pour améliorer des compétences spécifiques, nos cours développent la sensibilisation à l'eau, la confiance, la mobilité, la sécurité, les techniques de nage, le plongeon et la forme physique.

Operating three days a week, Swimming classes provide a friendly, safe and temperature-controlled environment for all ages and abilities to participate in a range of level-based classes. Whether learning to swim for the first time or wanting your child to develop specialized skills, our classes cover water awareness, confidence, mobility, safety, stroke development, diving and fitness.

Nos instructeurs sont hautement qualifiés. Les groupes à bas effectifs permettent d'individualiser les apprentissages.

Our experienced instructors are highly qualified and we offer low student/instructor ratios providing all equipment needed.



Les Niveaux

Notre programme est basé sur les aptitudes de chaque élève, les âges sont utilisés uniquement comme points de repère. Les enseignants répartissent les enfants de la classe après une évaluation sur le premier cours en trois groupes : débutant, intermédiaire et avancé

Débutants

Les classes débutantes visent à apprendre et à développer les connaissances / compétences de base nécessaires pour gagner en confiance dans et autour de l'eau. Les cours débutants sont donnés par un instructeur qualifié qui entre dans l'eau avec les élèves pour la durée de la classe (1 heure).

- Familiarisation avec l'eau
- Confiance dans l'eau
- Indépendance dans l'eau
- Introduction au roulement et à la flottaison
- S'immerger complètement
- Entrée et sortie sécurisée dans le bassin
- Flotter sur le dos avec des aides à la natation (planche)



Levels

Our program is based on ability, so ages are used as a guide only. Teachers gauge which class children attend after an initial evaluation on the first class. Class positioning is based on abilities beginner, intermediate and advanced

Beginners

Beginners classes are aimed at learning and developing the basic knowledge/skills needed to gain confidence in and around the water. Beginner classes are aided by a fully qualified instructor entering the water with the students for the class duration (1 hour).

- Water familiarisation
- Socialisation skills
- Confidence in the water
- Independence in the water
- Introduction and floating
- Submersion
- Safe entry and exit of a pool
- Independence, confidence and mobility
- Floating on back with swimming aids
- Safe entries into water and class interaction



Intermédiaires - Avancés

Les cours intermédiaires se déroulent dans des bassins et des profondeurs multiples pour aider les enfants à développer la confiance dans divers environnements et à se concentrer sur l'apprentissage et le développement de compétences aquatiques. L'accent est mis sur la technique et le contrôle de la respiration dans tous les traits. Les cours sont d'une durée d'une heure et les élèves sont encouragés à utiliser le plongeur à la fin du programme

- Flotter sur le ventre avec / sans assistance
- Battement des pieds avec un planche sur le devant et le dos
- Propulsion indépendante dans l'eau à l'aide des bras et des jambes
- Entrée sûre
- Flotter sur le dos et sans aides
- Crawl avec respiration bilatérale et dos
- Crawl et dos en continu sur 25 mètres avec une technique correcte
- Natation submergée
- Crawl et dos en sur 50 mètres avec une technique correcte
- Brasse avec la technique correcte sur 25 mètres
- Introduction aux retournements
- Confiance en eau profonde



Intermediate - Advanced

Intermediate and advanced classes are held in multiple pools and depths to assist children in developing confidence in various environments and focus on learning and developing propulsive (moving forward) skills. Strong focus is taught on technique, timing and breath control within all strokes. Classes are 1 hour and students are encouraged to use the 3m diving board by the end of the program

- Floating on front with/without assistance
- Kicking with a kickboard on front and back
- Independent propulsion through water using arms and legs
- Safe entries
- Relaxed floats on back and front without aids
- Freestyle with bilateral breathing and backstroke
- Freestyle and backstroke continuously for 25 metres with correct technique
- Survival backstroke kick
- Underwater swimming and breath control
- Freestyle and backstroke continuously for 50 metres with correct technique
- Breaststroke kick with correct technique for 25 metres
- Introduction to tumble turns
- Survival backstroke
- Freestyle, backstroke, breaststroke and dolphin kick
- Deep water confidence