

LA TOURNÉE DES PLAGES DU COTENTIN À PORTBAIL SUR MER

Pour tout public et gratuites, 3 activités sont à découvrir à Portbail sur Mer, du 7 au 11 août.

Afin de faire découvrir ou redécouvrir les atouts de notre littoral, tout au long de l'été, le Cotentin vous propose de vous initier à diverses activités aquatiques.

La Tournée des plages, c'est quoi ?

Pendant 5 jours et sur 7 lieux du Cotentin, petits et grands peuvent découvrir diverses activités liées au milieu aquatique.

« Dans le cadre de sa charte de développement du nautisme et ses activités littorales, l'Agglomération a souhaité mettre en place une 1^{ère} animation. La Tournée des Plages permet aux enfants de découvrir le milieu marin en toute sécurité, d'optimiser l'apprentissage de la natation, de responsabiliser les parents sur l'aisance aquatique, de susciter l'envie de pratiquer le métier de surveillant de baignade, de responsabiliser sur la fragilité de l'environnement et de créer un lien entre les

pratiques de plage et les bases nautiques » détaille Manuela MAHIER, Vice-Présidente en charge de la Mer, du Nautisme et du Rayonnement du Cotentin.

Ainsi, les stages d'aisance aquatiques proposent aux participants de vivre une expérience positive avec l'eau et de s'adapter au milieu aquatique : l'entrée et la sortie de l'eau, l'immersion, la découverte de la flottaison, la capacité à modifier la forme de son corps dans l'eau, à s'y orienter ainsi qu'à pouvoir s'y déplacer 10 mètres pour rejoindre le bord du bassin sont autant d'étapes de sa construction.

Une initiation au secourisme est également proposée, encadrée par l'ASES, Association de Sauvetage et d'Education à la Sécurité.

Aussi, à Portbail-sur-Mer, les cours d'aisance aquatique seront animés par Roxana Maracineanu (championne du monde de natation et vice-championne olympique) et ancienne ministre des sports.

L'animation autour du littoral se tiendra le mardi 08/08 de 14:30 à 16:00 et sera animé par Monique Yon Dupuis de l'OT du Cotentin.

L'animation secourisme se tiendra le mardi de 14h à 17h depuis la plage de l'école de voile également. Proposé par l'ASES Cotentin, ouvert à tous à partir de 8 ans.

Pratique :

- **Pour l'aisance aquatique, 3 groupes d'âges :**
Petit : 4 - 6 ans
Moyen : 7 - 8 ans
Grand : 9 - 10 ans

Du 07 au 11/08, à Portbail sur Mer - Ecole de voile**Horaires :**

Petit : 9h-9h45
Moyen : 10h-11h
Grand : 11h-12h

- **Le secourisme**

Pour l'activité sur le secourisme, elle sera proposée tous les mardis de 14h à 17h par l'ASES Cotentin, sur les différents lieux identifiés. Ouvert à tous à partir de 8 ans.

Inscriptions et renseignements
nautisme@lecotentin.fr
06 79 25 79 47

<https://lecotentin.fr/la-tournee-des-plages>

CONTACT :**Guillaume EVRARD**

Chargé d'attractivité nautique
06 79 25 79 47
guillaume.evrard@lecotentin.fr