

ADULTES APPRENTISSAGE

PRÉSENTATION DU GROUPE

L'entraînement du groupe adultes « apprentissage » se déroule sur 3 couloirs de 25 mètres, avec 2 niveaux de difficultés.

1er niveau : l'apprentissage des 3 principales nages codifiées ainsi que l'approche de l'endurance ;

2d niveau : renforcement technique des 3 nages avec un volume plus important d'entraînement.

Tout cela dans une ambiance conviviale.

Un entraînement par semaine

PRÉREQUIS

Savoir nager 25 mètres ventral et 25 mètres dorsal en grande profondeur et sans appréhension.

Cela correspond au niveau de l'anneau Rouge de la Communauté de Communes.

OBJECTIFS

L'objectif principal de ce groupe est de maîtriser le Crawl.

D'autre part, nous visons un renforcement technique des nages ainsi qu'une amélioration de l'endurance.

Ainsi les pratiquants pourront, s'ils le désirent, rejoindre ultérieurement le groupe perfectionnement.

HORAIRE ET ENCADREMENT

Cette séance d'une heure par semaine se déroule le mercredi soir de 20H à 21H pendant une année scolaire.

Elle est encadrée par Pascal.

ADULTES PERFECTIONNEMENT

PRESENTATION DU GROUPE

L'entraînement du groupe adultes «perfectionnement» se déroule sur 3 couloirs de 25 mètres, dans une ambiance conviviale.

PRÉREQUIS

Savoir nager en petite et grande profondeur, sans appréhension. Avoir une bonne maîtrise du crawl et de bonnes bases en dos et en brasse.

OBJECTIFS

L'objectif principal de ce groupe est de gagner en technique et en endurance dans les trois nages (crawl, dos, brasse).

Une approche des virages, des plongeons, du papillon pourra être mise en place selon les envies de chacun.

HORAIRE ET ENCADREMENT

Cette séance d'une heure par semaine se déroule le mercredi soir de 20H à 21H pendant une année scolaire.

Elle est encadrée par Lucie.