

Viens nager

dans le groupe

Espoir

avec un entraîneur diplômé



Enfants de 10 à 12 ans

EXIGENCES DE DEPART

- Avoir les bases des 4 nages avec une respiration adaptée
- Pouvoir nager un 200m NL et 100m 4 nages sans s'arrêter
- Connaître la réglementation sur les départs, virages et coulées
- S'engager à participer aux 3 séances hebdomadaires

OBJECTIFS SUR L'ANNEE

- Perfectionner les 4 nages
- Maîtriser les départs, virages et coulées selon la réglementation
- Consolider ses capacités physiques et techniques
- S'entraîner avec le chronomètre mural
- Atteindre un niveau régional
- Participer au programme des compétitions Benjamins (10 par an)

**Entraînements au stade aquatique
de Douarnenez**

5 séances par semaine :
Lundi, mardi, mercredi, jeudi, samedi



Renseignements :

douarnenez.natation@wanadoo.fr

www.douarneneznatation.fr