

Viens nager dans le groupe **Junior dép.**

avec un entraîneur diplômé



Nageurs de 14 à 22 ans

EXIGENCES DE DEPART

- Maîtriser 2 nages au minimum avec une respiration adaptée
- Connaître la réglementation sur les départs, virages et coulées
- Participer jusqu'à 3 séances hebdomadaires

OBJECTIFS SUR L'ANNEE

- Perfectionner les 4 nages
- Se placer correctement dans les coulées et lors de la nage
- Maîtriser les départs et les virages de façon réglementaire
- Travailler avec le chronomètre mural
- Participer à des compétitions officielles (jusqu'à 6 par an)

Entraînements au stade aquatique de Douarnenez

3 séances par semaine :
Lundi 19h30-20h30, mercredi 13h-15h
(dont 1h de PPG*), samedi 9h-10h



Renseignements :

douarnenez.natation@wanadoo.fr

www.douarneneznatation.fr

*PPG : Préparation physique Générale