

LOISIRS

SPORT NAT COLLEGE

Niveau minimum requis :

Être capable de réaliser sans difficulté du crawl, du dos et de la brasse sur au moins 50 m dans chacune des nages.

Catégorie d'âge : uniquement collégiens.

Matériel requis : Planche, pull-boy

Objectif du groupe : Consolider et améliorer les compétences techniques dans les 4 nages sans objectif de compétitions.

1 à 2 entraînements par semaine.

SPORT NAT LYCEE

Niveau minimum requis : être capable de faire 3 des 4 nages sans difficulté.

Catégorie d'âge : uniquement lycéens.

Matériel requis : Palmes, pull-boy, planche

Objectif du groupe : Consolider et améliorer les compétences techniques principalement en Crawl et 4 nages sans objectif de compétitions.

1 à 2 entraînements par semaine.

MASTERS

Niveau minimum requis : En fonction du niveau du nageur et selon les critères du coach.

Catégorie d'âge : Post lycée.

Matériel requis : Palmes, pull-boy, plaquettes, planche, tuba frontal.

Objectif du groupe : Consolider et améliorer les compétences techniques dans les 4 nages. Possibilité pour ceux qui le souhaitent de faire de la compétition natation course, eau libre, triathlon. Possibilité de participer également à la section eau libre sur inscription