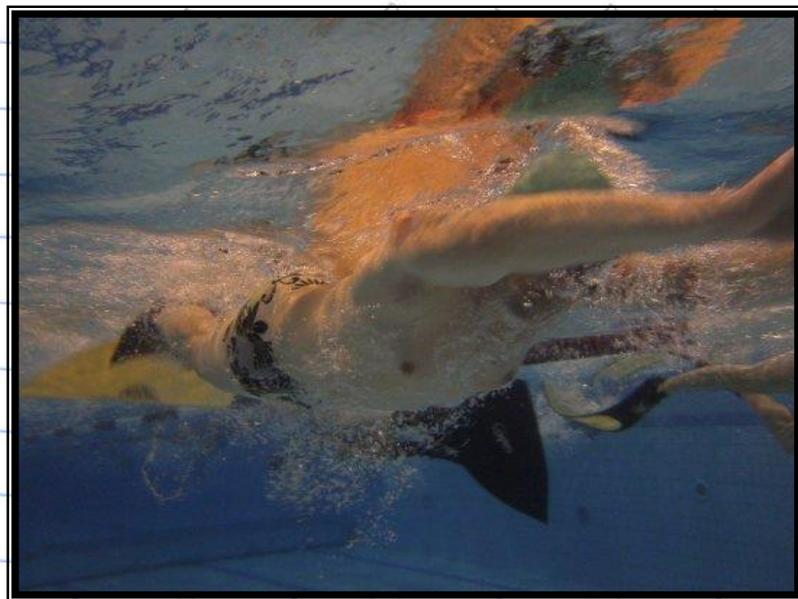




Stage Technique de nage avec palmes



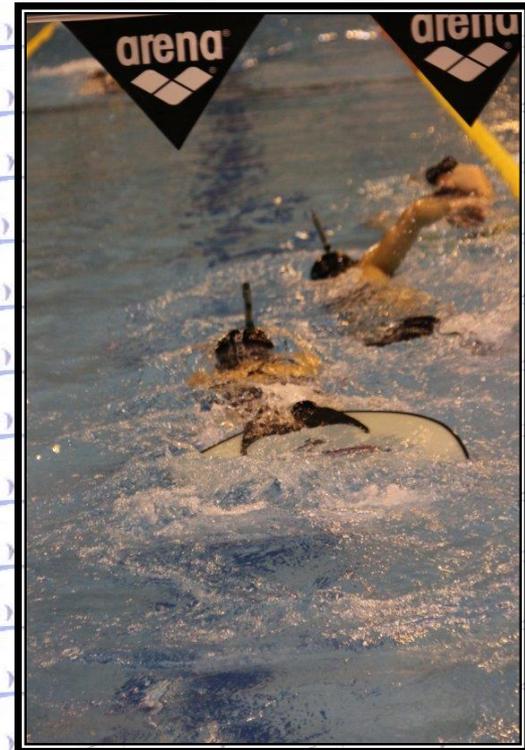
Technique de nage bi et monopalme

- Correction des défauts
- Apprentissage de l'ondulation



Conduite d'un entraînement

- Comment s'échauffer ?
- Que faire dans un corps de séance ?
- Comment récupérer ?



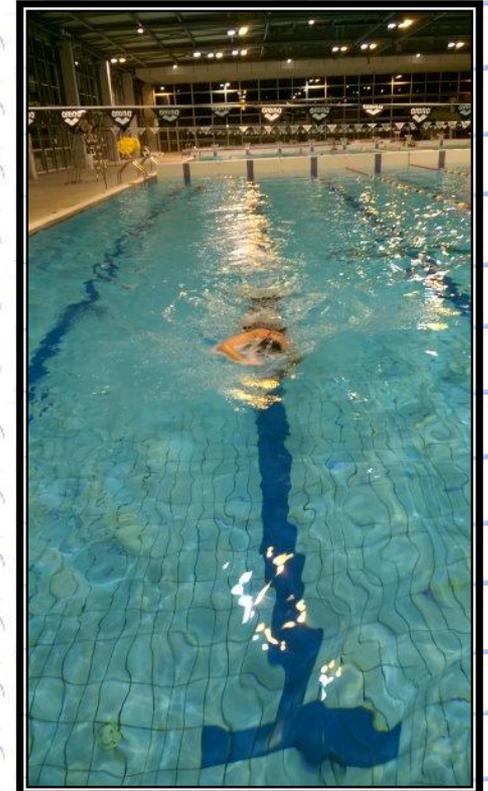
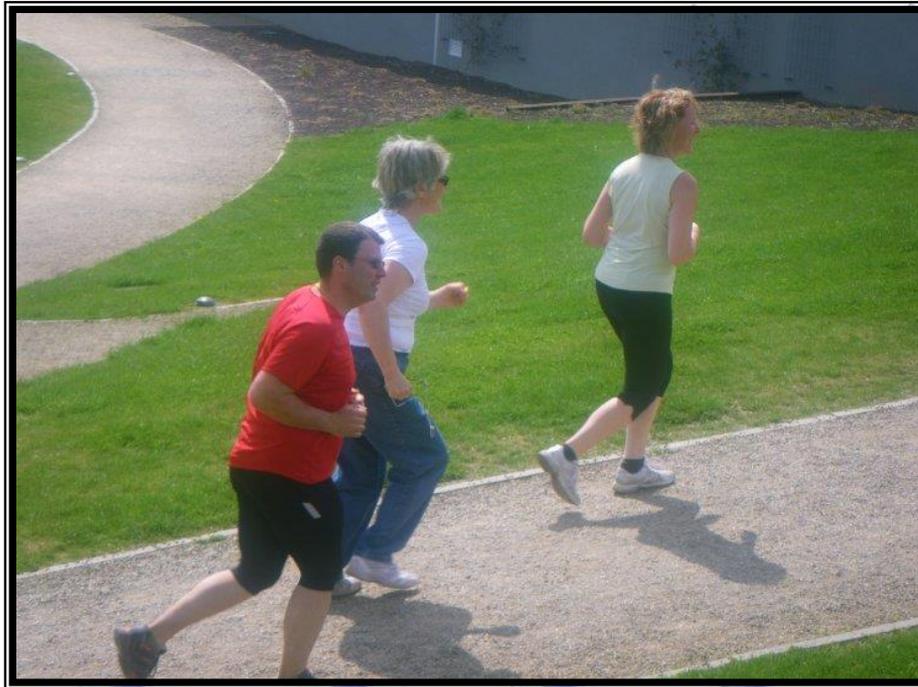
Musculation

- Quels sont les muscles sollicités en palme ?
- Exercices dans l'eau et à sec
- Eviter les blessure



L'endurance

- Comment améliorer son endurance ?
- Exercices à sec et dans l'eau



Connaissance du matériel

- Choisir une palmes
- Où acheter du matériel ?



Réparation et entretien du matériel

- Comment stocker son matériel ?
- Comment réparer la fibre et les chaussons ?



Un stage inter-commission pour :

Tous les nageurs et plongeurs qui veulent :

- Améliorer leur palmage
- Préparer l'initiateur nage avec palmes
- Nager en eau libre

