



NATATION-PERFORMANCE

WATER-POLO

MONO-PALME

NATATION-COMPÉTITION



INSCRIVEZ-VOUS !

# SAISON 2016 - 2017

<http://hirson-natation.clubeo.com>

## MONO-PALME



La mono-palme, quand elle est techniquement bien pratiquée est une arme redoutable pour le gainage, gagner en PMA (puissance maximale aérobie) et donc, progresser en trail.

## WATER-POLO



La water polo est un sport d'équipe avant toute chose : il développe l'esprit d'équipe, la cohésion et l'élaboration de stratégies.

Comme c'est un sport d'eau, il prend aussi les bienfaits de la natation en permettant d'effectuer des mouvements amples dans l'eau, de travailler avec la force de l'eau sans heurt ni blessure.

C'est aussi un sport d'endurance : le système cardio-vasculaire mais aussi la capacité pulmonaire sont mises à rude épreuve. Vous devez travailler votre souffle, apprendre à maîtriser et à gérer vos efforts.



## NATATION COURSE

Pour les athlètes, intercaler des séances de natation entre les séances d'entraînement a de nombreux avantages.

Tout d'abord, cela permet de diversifier les entraînements : le changement permet de prendre du recul et de casser la routine. C'est une excellente source de motivation. L'eau offre une résistance qui fait travailler tous vos muscles : la natation est donc un excellent exercice de **renforcement musculaire**. Vous pouvez **choisir les nages** en fonction des parties du corps à travailler spécifiquement.



## NATATION PERFORMANCE POUR LES PETITS ET GRANDS

Le sauv'nage fait partie du programme de formation des nageurs mis en place par l'Ecole Française de Natation et le FFN. Il s'agit de la toute première étape et concerne principalement les nageurs les plus jeunes. La réussite du test du sauv'nage est indispensable pour pouvoir passer aux étapes suivantes.

A la fin de la formation, le nageur peut alors participer aux compétitions officielles organisées par la Fédération.

**TARIFS :**  
 150€ Compétiteurs  
 125€ Performance  
 115€ (2<sup>ème</sup> personnes de la famille)

**Les licences peuvent être réglées en 10 fois par chèque bancaire**

**PIÈCES À JOINDRE À LA FICHE D'INSCRIPTION :**

- certificat médical (précisant la non contre-indication à la pratique de la natation)
- titre de paiement à l'ordre de HIRSON NATATION
- attestation parentale et droit à l'image

## CALENDRIER 2016 - 2017

GROUPE		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	
ENTRAINEURS		Sylvain	Sylvain	Sylvain	Sylvain	Sylvain Sophie	Sylvain Sophie	
Avenirs perfection	Enfants nés en 2008 et après	18h45 - 20h00					8h30 - 10h00	
Avenirs compétition			18h45 - 20h00		18h45 - 20h00		8h30 - 10h00	
Poussins	Enfants nés en 2007 et 2006	18h45 - 20h00		WATER-POLO 18h45 - 19h45			8h30 - 10h00	
Poussins			18h45 - 20h00		18h45 - 20h00		8h30 - 10h00	
Benjamins perfection	Enfants nés en 2005 et 2004	18h45 - 20h00						8h30 - 10h00
Benjamins compétition			18h45 - 20h00		18h45 - 20h00		8h30 - 10h00	
Minimes perfection	Enfants nés en 2003 et 2002	18h45 - 20h00						8h30 - 10h00
Minimes compétition			18h45 - 20h00		18h45 - 20h00	18h45 - 20h00		8h30 - 10h00
Cadets perfection	Enfants nés en 2001 ou avant	18h45 - 20h00		WATER-POLO 19h45 - 21h00			8h30 - 10h00	
Cadets compétition			18h45 - 20h00		18h45 - 20h00	18h45 - 20h00		8h30 - 10h00
Masters perfection	Adultes	18h45 - 20h00						8h30 - 10h00
Masters compétition			18h45 - 20h00		18h45 - 20h00	18h45 - 20h00		8h30 - 10h00
Mono palme	Adultes		18h45 - 20h00		18h45 - 20h00			