

Natation Artistique

Entraînement Gym / Préparation Physique Générale

Maison du Temps Libre à Longues

Les entraînements sont animés par Marie-Pierre MALIGE ACHARD - Tel 06 38 82 94 24

Cet entraînement est obligatoire pour toutes les nageuses de la section Natation Artistique
Pour toute absence, merci de bien vouloir me faire parvenir un SMS au 06 38 82 94 24.

Groupes de S1 à S5 entraînement tous les mardis de 18 h 30 à 19 h 45.

Les S1 et S2 ont un entraînement en piscine juste avant, nous nous chargerons avec Fabien de les emmener à la maison du temps libre.

Les parents devront récupérer les nageuses à 19 h 45.

Groupes de S6 à S9 entraînement tous les mardis de 19 h 45 à 21 heures .

Les parents devront récupérer les nageuses à 21h précises

Je vous demande de bien vouloir déposer vos enfants 10 minutes avant le début de l'entraînement afin que nous puissions commencer à l'heure.

Tenue et Equipement

Pour pouvoir travailler dans de bonnes conditions, il est nécessaire que votre enfant ait :

- les cheveux attachés dès son arrivée (chignon ou queue de cheval)
- une tenue de sport appropriée dans laquelle elle se sente à l'aise (tee shirt et jogging / legging)
- une paire de chaussures pour le sport qui tiennent bien le pied (éviter toutes les nouvelles baskets à la mode ou à talons compensés, les tongs, les nus-pieds, les ballerines....etc)
- une gourde remplie d'eau afin de pouvoir s'hydrater tout au long de la séance
- un tapis de sol (en vente chez Décathlon)
- une paire de poids de natation (insistez bien sur ce point là en allant au rayon natation).

Pour les nageuses les plus petites : des poids de 250 g

Pour les moyennes : des poids de 250 à 500 gr

Pour les grandes : des poids de 500 à 750 g selon la morphologie de votre enfant.

Nous insistons pour que chaque nageuse des plus petites aux plus grandes viennent impérativement avec un tapis de sol. Nous disposons certes de 4 grands tapis mais ils nous servent à faire travailler les enfants sur des ateliers (roue, équilibre....)

Problème de santé

Si votre enfant présente des problèmes de santé ne lui permettant pas d'effectuer certains mouvements, je vous serais reconnaissante de bien vouloir me le préciser afin que je puisse trouver des exercices adaptés. Cela restera entre vous et moi.

De même, si votre enfant est malade ou blessé (doigt, un poignet, une cheville.....) merci de bien vouloir le garder à la maison par mesure de précaution

Je reste à votre disposition pour toutes informations complémentaires.

Marie-Pierre