



LES 7 RÈGLES D'OR DE NATATION EN CLUB



LUNDI	6h30 à 7h30	Possibilité de délivrer des conseils pour améliorations techniques (Pour 3 à 4 personnes maximum à chaque fois) de 6H30 à 7H00 sur les lignes de bord.
MERCREDI	6h30 à 7h30 Possibilité de délivrer des conseils pour améliorations techniques (Pour 3 à 4 personnes maximum à chaque fois) de 6H30 à 7H00 sur les lignes de bord.	19h à 20h
JEUDI	20h à 21h15	2 lignes Apprentissage/loisir 2 lignes Perfectionnement/compétitions
VENDREDI	6h30 à 7h30 Possibilité de délivrer des conseils pour améliorations techniques (Pour 3 à 4 personnes maximum à chaque fois) de 6H30 à 7H00 sur les lignes de bord.	12h à 13h15
SAMEDI	8h à 9h	•3 lignes Apprentissage/loisir •3 lignes Perfectionnement/compétitions (dont D3) •2 lignes « jeunes »





ÊTRE À L'HEURE!

Les horaires indiqués de début de séance
sont prévus "**entrée dans l'eau**".

Pas de retard admis.



Lien google du lieu :
<https://maps.app.goo.gl/sY7w5sYpsF5qe9uc7>



DOUCHE OBLIGATOIRE

Est-ce qu'il y a vraiment
besoin d'un commentaire?





CHOISIR LA LIGNE ADAPTÉE

Choisir la ligne de nage
correspondant à son niveau, selon
les recommandations de vos
entraîneurs.



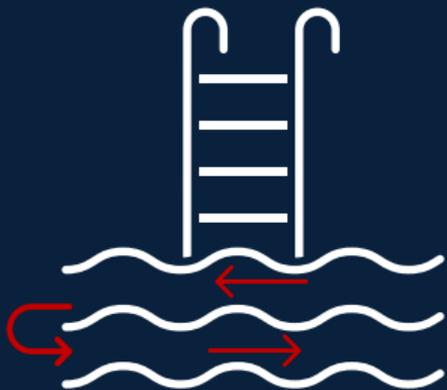


NAGER LES SÉRIES ENSEMBLE

Nager les séries en groupe pour faciliter les consignes.

Si vous êtes en retard, interrompez votre série pour rejoindre le groupe.





NAGEZ À DROITE, DOUBLEZ À GAUCHE

Toujours nager à droite et doubler à gauche pour éviter les collisions et permettre une bonne fluidité dans la ligne.





AVOIR SON MATERIEL

- Lunettes et Bonnet
- Tubas frontal
 - Palmes
 - Plaquettes
 - Elastique
 - Pull Buoy





LAISSER LE BOUT DE LIGNE LIBRE

Toujours laisser de la place en bout de ligne pour les autres nageurs. Pas de discussions qui bloquent la zone de virage !



BONNE NAT!!

Respectons ces règles pour que
chaque séance soit un moment de
plaisir et de progression!

