

<http://amberieunatation.fr/spip/spip.php?article27>



Groupes Dauphins

- INSCRIPTIONS - ACTIVITES PROPOSEES - Groupes Dauphins -



Date de mise en ligne : dimanche 10 octobre 2021

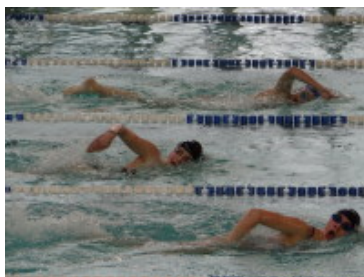
Date de parution : 10 novembre 2021

Copyright © Amberieu Natation - Tous droits réservés

DAUPHINS 1

Votre enfant a envie de pratiquer un sport tout en ayant aucune contrainte de compétition ; il sait nager au moins deux nages ; il peut venir bénéficier de conseils 1 fois par semaine pendant toute l'année.

DAUPHINS 2



Votre enfant a envie de pratiquer un sport tout en ayant aucune contrainte de compétition ; il sait nager au moins deux nages ; il peut venir bénéficier de conseils 1 ou 2 fois par semaine pendant toute l'année.

Les objectifs des groupes Dauphins

Le travail s'effectuera notamment sur les points suivants :

- La respiration qui est très importante puisqu'une fois maîtrisée, elle contribue à faciliter l'effort et le rythme cardiaque.
- La coordination entre les bras, les jambes et la respiration. Cela en utilisant des éducatifs permettant au nageur d'avoir d'excellentes sensations dans l'eau donc de posséder de bons appuis pour une meilleure glisse.
- Les techniques de nages c'est à dire apprendre à effectuer les virages, les départs. Cela renvoie également au respect du règlement tout en recherchant les meilleurs appuis possibles.
- La capacité aérobie qui correspond aux longues distances et qui permet aux enfants de réaliser un 800 mètres (32 longueurs) et un 400m 4N, sans s'arrêter et sans avoir une sensation de fatigue. Ainsi votre enfant aura plus d'aisance à réaliser de grands efforts et ce dans n'importe quel sport.
- Le stretching qui permet par le biais d'exercices d'assouplissements articulaires, des abdominaux et des étirements de préparer les muscles à l'effort ou de les détendre en fin de séance.
- L'esprit d'équipe : la cohésion de groupe.

Liens utiles

- [Horaire des entraînements des dauphins](#)
- [Documents pour l'inscription](#)