



Programme stage d'été 3 au 7 août 2020

Semaine 1

	durée	thème	détails	monteurs invités
Lundi	20:15 - 21:30	crl et virage	travail de l'entrée de main dans l'eau, prise de conscience de la surnage, exercice de virage pour améliorer l'efficacité	Patrick Trinkler ancien nageur d'élite et Kévin Schweingruber ancien nageurs élite et entraîneur de natation
Mardi	20:15 - 21:30	pap	travail de la coordination entre bras et jambe, exercices pour un trajectoire optimale	Patrick Trinkler et Jean-françois Rochat multiple champion suisse en pap
jeudi	20:15 - 21:30	brasse	travail technique, l'approche d'une compétition, les expériences personnelles	Etienne Dagon médaillé aux JO, Mael Dagon finaliste au suisse en brasse
Vendredi	20:15 - 21h	aquagym	travail de coordination, rythme et cardio	Barbara monitrice de aqua gym et de natation synchro



Programme stage d'été du 10 au 14 août 2020

Semaine 2

	durée	thème	détails	moniteurs invités
Lundi	20:15 - 21:30	eau libre	travail de orientation, virage bouée, travail de respiration eau libre, montrer matériel possible à utiliser (bouet orange, combinaison, lunettes) et les dangers	Mark un triathlète de niveau confirmé
Mardi	20:15 - 21:30	sauvetage	course de sauvetage dans l'eau, nage de transport, course paddle et massage	SSS nord-vaudois
jeudi	20:15 - 21:15	natation artistique	technique prise d'appuie, exercices artistiques et petit chorégraphie	Barbara monitrice de aqua gym et de natation synchro
vendredi	20:15 - 21:30	waterpolo	technique de jeux et plusieurs petit match	James membre CNY section waterpolo

|