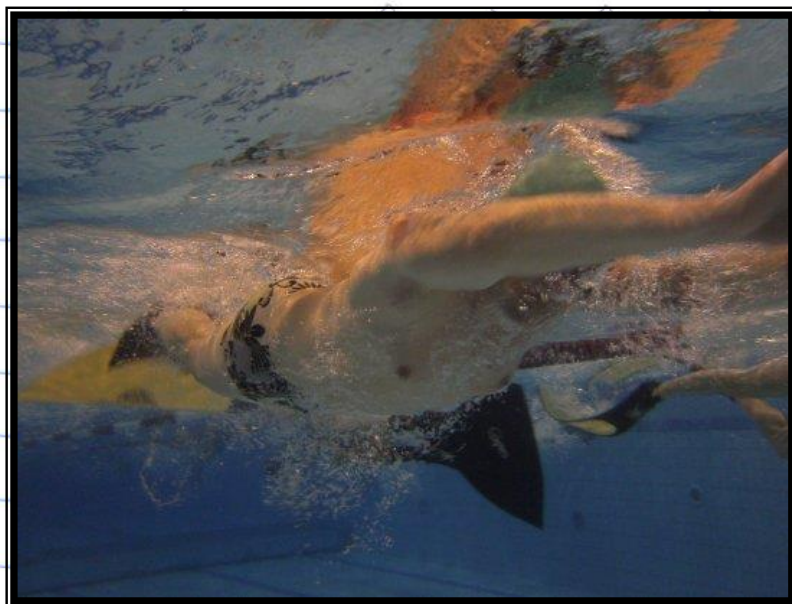


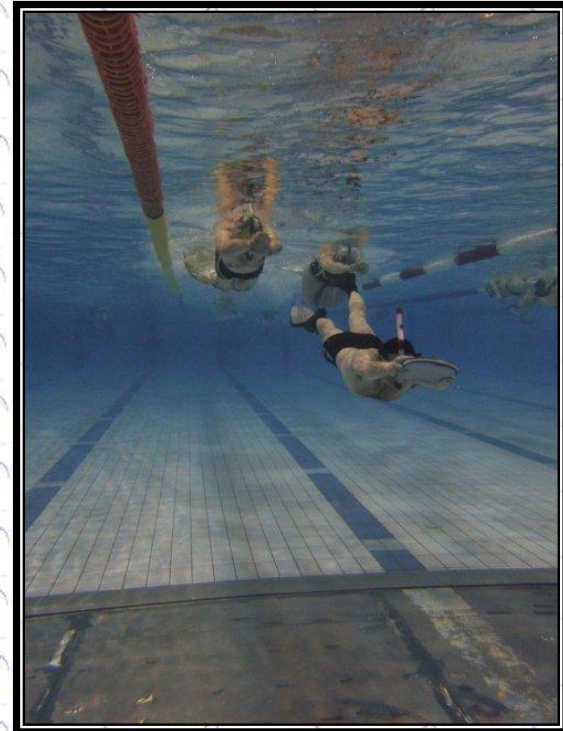


# Stage Technique de nage avec palmes



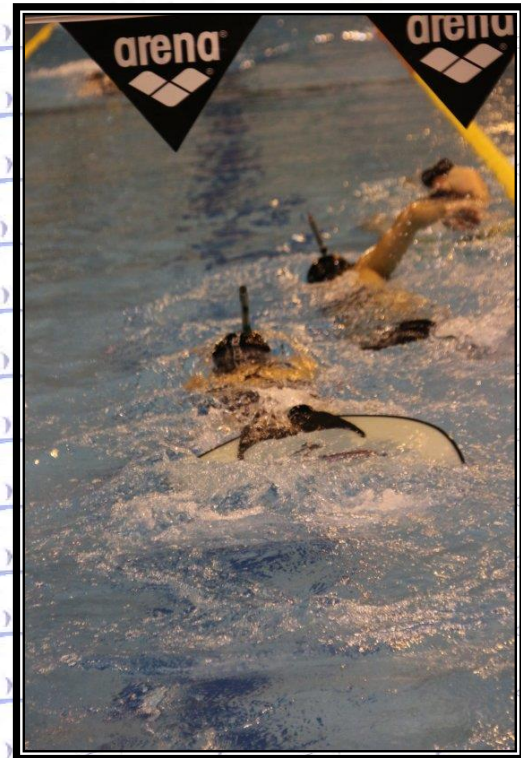
# Technique de nage bi et monopalme

- Correction des défauts
- Apprentissage de l'ondulation



# Conduite d'un entraînement

- Comment s'échauffer ?
- Que faire dans un corps de séance ?
- Comment récupérer ?



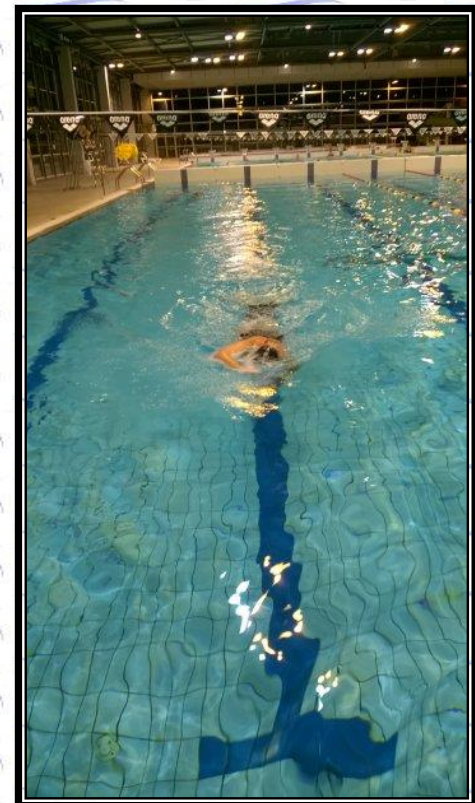
# Musculation

- Quels sont les muscles sollicités en palme ?
- Exercices dans l'eau et à sec
- Eviter les blessure



# L'endurance

- Comment améliorer son endurance ?
- Exercices à sec et dans l'eau



# Connaissance du matériel

- Choisir une palmes
- Où acheter du matériel ?



# Réparation et entretien du matériel

- Comment stocker son matériel ?
- Comment réparer la fibre et les chaussons ?



# Un stage inter-commission pour :

## Tous les nageurs et plongeurs qui veulent :

- Améliorer leur palmage
- Préparer l'initiateur nage avec palmes
- Nager en eau libre

