



NOUVEAUTE 2023 – 2024 AU CLUB

Séance Nat & Palmes pour Adultes le Mardi ou Jeudi de 21H à 22H00

Pourquoi nager avec des palmes ?

Nous souhaitons toujours nous diversifier et proposer à nos adhérents et futurs adhérents des activités variées qui répondent au mieux à leurs besoins et attentes.

Cette année, vos coaches Maxime et Matys, vont vous proposer l'activité natation avec palmes et tubas, les mardis et jeudis de 21h à 22h.

Cette discipline est faite pour qui ?

Nageur confirmé (maîtrise du crawl et dos) qui souhaite accentuer sa force et son endurance.

Quels sont les avantages à nager avec des palmes ?

Nous avons recensé 8 avantages à nager avec des palmes, qui sont les suivants :

1. Améliorer sa Technique de Coup de Pied : *L'ajout d'une résistance à cette amplitude de mouvement permet d'améliorer sa technique en fournissant la propulsion et un renforcement musculaire positif pour le rendre plus efficace et plus rapide.*



2. Améliorer la Flexibilité de sa Cheville : *L'utilisation de palmes pour l'entraînement au coup de pied augmentera considérablement l'adaptation de votre cheville à produire un battement plus efficace et un coup de pied de dauphin.*

3. **Réduire le Stress des Epoules** : *Que vous nagez ou que vous donniez des coups de pied, les palmes vous donnent une propulsion supplémentaire qui réduit la charge sur le haut de votre corps et vous permet de travailler l'amélioration de votre technique.*



4. **Améliorer la Position du Corps** : *La nage avec des palmes, grâce à la vitesse, facilite la position horizontale du corps et donc le déplacement efficace.*



5. **Améliorer sa Technique de Nage**: *Les nageurs de tous niveaux intègrent des palmes dans leur entraînement car cela peut contribuer à améliorer la mécanique de chaque mouvement, notamment en crawl ou en dos*



6. **Augmenter sa Force et son Endurance** : *Les palmes ne vous font pas seulement nager plus vite, elles vous permettent de nager plus longtemps, ce qui renforce votre endurance de base.*



7. **C'est plus amusant** : *Nager vite comme un dauphin, c'est amusant !*

