



Photos : Cyclopes Photographie

SÉCURITÉ AQUATIQUE

- Clientèle :** 16 ans et plus
Session : 25 septembre au 1^{er} décembre (10 semaines)
Endroit : piscine du Centre des arts
Exigence : bonnet de bain
Horaire et coût : consultez le shawinigan.ca/programmation
dès le 11 septembre



NIVEAU

DESCRIPTION

Adulte 1



Vous travaillerez afin de nager de 10 à 15 m sur le ventre et sur le dos. Vous ferez des entrées à l'eau en sautant à partir du bord de la piscine et vous pourrez aller récupérer des objets au fond de l'eau à hauteur de votre poitrine. Vous améliorerez votre condition physique et vos battements de jambes alternatifs par le biais d'entraînement par intervalles de 4 x 9 à 12 m.

Adulte 2



Progresser en effectuant deux entraînements par intervalles de 4 x 25 m en battant des jambes au crawl et au dos crawlé. Vous exécuterez des entrées en plongeant et vous serez capable de démontrer les bras de la brasse en utilisant la bonne technique de respiration sur une distance de 10 à 15 m. Vous nagez sur place de 1 à 2 minutes et épatarez la galerie en faisant votre appui renversé en eau peu profonde.

Adulte 3



Comme un poisson dans l'eau! Vous apprendrez le coup de pied rotatif alternatif, les sauts d'arrêts et les sauts compacts. Vous ferez des entraînements sur 300 m et des sprints de 25 à 50 m. Vous maîtriserez votre crawl, votre dos crawlé et votre brasse.

Forme physique



Dans le cadre de ce module, quel que soit votre âge, vous pourrez choisir vous-même vos objectifs afin d'améliorer votre condition physique générale. Il s'agit d'une approche structurée, fondée sur des principes et des pratiques d'entraînement qui ont fait leurs preuves, dont l'entraînement par intervalles, les sprints et les nages sur de grandes distances.