

Une discipline artistique et sportive



C'est une discipline artistique qui fusionne à la fois la danse, la gymnastique et bien évidemment de natation. La natation artistique a pour principale finalité la réalisation de ballets aquatiques.

Ces ballets, d'une durée de quelques minutes, doivent permettre la réalisation de figures à la surface de l'eau : mouvements de bras, de jambes **Figures et Positions.**

Cet exercice précédé d'une partie courte au sol va être agrémenté de déplacements, de portés et de réalisations de figures géométriques **Éléments d'un ballet.**

Discipline exécutée en musique par une, deux ou huit nageuses (solo, duo, équipe) qui doivent faire preuve de concentration, de créativité, de grâce et d'élégance.

Les figures ainsi que leurs enchaînements doivent être réalisés avec le synchronisme le plus précis, avec la musique et entre les différentes nageuses.

Nos séances d'entraînement

La **natation artistique** est un sport très complet : il nécessite une grande force cardio-vasculaire, de l'énergie musculaire, de la souplesse, de la puissance et de l'endurance. Deux séances hebdomadaires d'entraînement sont proposées :

Une séance en salle

Cette séance dédiée à la pratique de modules à thèmes de renforcement musculaire (souplesse et écarts, travail des appuis et prophylaxie des épaules, renforcement du dos fessiers et sangle abdominale, ligne de jambes et pointes de pieds...) suivant les directives de la FFN.

Elle a pour objectif une préparation physique généralisée et permet une « préparation à sec » du travail à effectuer dans l'eau.

Une à deux séances en piscine

Consacré(es) au travail spécifique à la natation artistique (développement des (habiletés motrices aquatiques) tout

en sollicitant des capacités cardio-respiratoires, c'est-à-dire un contrôle exceptionnel de sa respiration.



Vous souhaitez pratiquer

Nos ateliers sont ouverts aux jeunes de 8 à 15 ans



Équipements nécessaires

Natation artistique :

Bonnet de bain blanc, maillot de bain une pièce (de couleur noire de préférence), des lunettes de piscine, un pince-nez (avec un cordon ou un lien extensible), un tuba frontal, un peignoir, une serviette, des claquettes (pour ne pas glisser) et une gourde.

Renforcement musculaire :

Un tapis de gym, un cahier, une gourde et une tenue dans laquelle les nageuses se sentiront à l'aise pour exécuter librement les exercices gymniques qui leurs seront proposés.

L'encadrement

Catherine Udino,

Éducatrice sportive diplômée du BEESAN,
Préparatrice physique titulaire du CQP ALS AGEE
Éducatrice en Aqua Santé titulaire du BF Aqua Santé

Animera les ateliers proposés

Nos cours

Préparation physique généralisée (PPG)

Au local du club SCG Natation

Lundi 18h – 19h (G1)

Lundi 19h – 20h15 (G2)

Spécifique Synchro – Piscine Municipale

Lundi 20h30 – 21h30 (G2)

Mardi 19h30 – 20h30 (G1 +G2)

Nos stages

*Séances de perfectionnement à
thèmes proposées de façon
ponctuelle. Elles seront planifiées en
fonction des besoins tout au long de
la saison sportive.*

Samedis 18h30 – 21h30

Dimanches 9h – 12h

Cotisations

(Saison complète)

Groupe G1 : 250€

Groupe G2 : 280€

(+10€ pour les frais du gala : maquillage, coiffure -
costumes)

Coût comprenant la licence FFN, assurances, frais
administratifs, adhésion à l'association.

2 cours d'essais gratuits

(Un en piscine et l'autre en salle)



Propose des ateliers d'initiation à la

Natation Artistique

Saison 2020-2021

