



## PAYS D'AIX NATATION NATATION COURSE



### UN SPORT EXIGEANT

Sport olympique majeur, la natation est une discipline complète et exigeante. Pour atteindre le niveau national, un nageur doit s'entraîner au minimum 8 fois par semaine (5 à 6 km par séance et préparation physique spécifique). Bien que considéré comme un sport individuel, la natation se pratique en groupe, développant l'esprit d'équipe, le respect d'autrui et le plaisir de nager ensemble.

140

#### NAGEURS DE COMPÉTITION

répartis en fonction de leur âge et de leur niveau, dans 6 groupes d'entraînement.

40

#### COMPÉTITIONS PAR AN

toutes classes d'âges confondues

**1 ENTRAÎNEMENT QUOTIDIEN** à partir de la catégorie des Benjamins et **2 POUR LES MEILLEURS.**

### UN PROJET FONDÉ SUR LA FORMATION

Mis en œuvre par un encadrement sportif de qualité ce projet insuffle une dynamique axée sur la performance et la transmission de nos valeurs sportives et humaines. Lionel Moreau, ancien nageur, Responsable technique et Théo Verweirde (Brevet Fédéral niveau 3) encadrent les jeunes dès leur sortie de l'École de Natation pour les conduire progressivement vers le haut niveau en leur permettant de concilier le double projet natation/études.



### DEPUIS 5 ANS, UNE BELLE PROGRESSION

- 71<sup>ème</sup> au classement national des clubs 2017-18 : sur plus de 1 100 clubs classés (321<sup>ème</sup> en 2012/2013).
- Des nageurs qualifiés dans tous les Championnats nationaux en 2017-18 (Elites, Cadets, Minimes, Benjamins et Maîtres).
- Léa DESJARDIN, championne de France N1 (promotion sur 50 NL en 2017-2018)

