

Groupe polypus



Ce groupe s'adresse aux nageurs de niveau secondaire.

Objectifs : On vise à nager 2 à 3 par semaine. L'emphase sera placée sur le développement de la capacité gestuelle, la culture optimale d'habiletés d'entraînement et de techniques multiples, l'extension du répertoire gestuelle et le développement des qualités physiques de base de la performance.

Le groupe participera aux compétitions de la ligue provinciale RSEQ au niveau secondaire.

Entraîneurs : Josée Perron et Kim Perron Coulombe

Horaire d'entraînement

Mardi 17h00-18h30 (piscine)

Jeudi 17h00-18h30 (piscine)

Samedi 7h00-8h30 (piscine)

Congés de natation : Les journées pédagogiques, l'action de grâce, période des fêtes, Pâques et la fête des Patriotes.

Vos entraîneurs vous aviseront s'il y a d'autre journée de congé.

Les nageurs doivent toujours avoir avec eux une **bouteille d'eau** lors des entraînements.