



# PASSION, PERFORMANCE, NATATION

*Le Club de natation de Payerne organise depuis 2010 des stages de perfectionnement pour les nageurs de tous niveaux.*

*Grâce à des entraînements en petits groupes et à l'utilisation de la vidéo (sous l'eau et hors de l'eau), nous aurons pour objectif de vous aider à améliorer vos techniques de nage.*

*Des séances en salle ou en gymnase sont également au programme pour découvrir des aspects complémentaires à l'entraînement dans l'eau.*





## LES STAGES NATATION DE L'ETE 2016

<b>L'entraînement :</b>	12 heures minimum de natation* + activités complémentaires (vidéos, étirements, conférences, etc.)
<b>Groupes :</b>	Des groupes de niveaux de 8 à 12 nageurs
<b>Encadrement :</b>	Un entraîneur par groupe titulaire au minimum d'un brevet Plus Pool délivré par la Société Suisse de Sauvetage
<b>Tarifs :</b>	A partir de 275 fr. en pension complète (variable selon le stage)
<b>Age :</b>	18 ans minimum

### DES STAGES POUR TOUS

Nous souhaitons prolonger l'esprit du site "Natation pour tous" en proposant des stages accessibles au plus grand nombre. Selon les stages, vous trouverez ainsi des groupes pour les nageurs débutants, pour les nageurs loisirs et pour les nageurs pratiquant la compétition. La pédagogie, la distance totale des entraînements et, si nécessaire, la durée des séances sont adaptées en fonction du niveau du groupe.

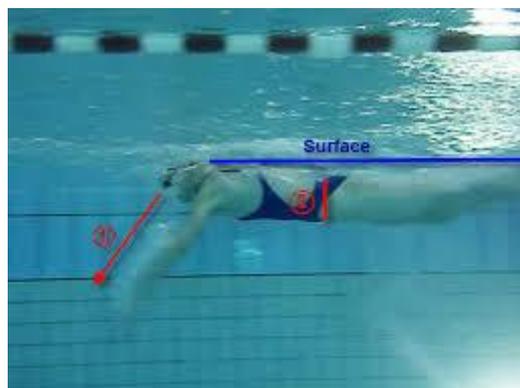
#### **Nous avons identifié 4 niveaux de pratique dans nos stages.**

Si vous hésitez entre deux niveaux, prenez contact avec nous et indiquez-nous votre pratique habituelle. Nous vous situerons dans l'un de ces groupes.

### PRENDRE LE TEMPS DE MIEUX S'ENTRAINER

L'intérêt de la formule "stage" est de disposer de temps pendant les séances mais aussi en dehors pour travailler avec la vidéo, répondre à toutes vos questions et étudier différents aspects complémentaires à la natation tels que les étirements ou la préparation physique.

C'est pourquoi les séances de natation sont un peu plus longues que celles qui sont proposées habituellement en club et que nous vous proposons au moins deux heures d'activité complémentaire chaque jour.



---

\*La durée de la plupart de nos stages est de 4 jours. Exceptionnellement des stages de 3 ou 5 jours peuvent être proposés. Le nombre d'heures de natation est alors en proportion.



## DATE DES PROCHAINS STAGES A LA PISCINE DE PAYERNE

Dates	Niveaux proposés	Type de bassin
Du 12 au 15 juillet 2016	Débutant	50m découvert
Du 15 au 19 juillet 2016	Avancé	50m découvert
Du 23 au 26 août 2016	Avancé	25m couvert
Du 26 au 30 août 2016	Débutant	25m couvert

Un imprévu peut nous contraindre à modifier ce planning. Nous vous conseillons de vous abonner à la newsletter pour être tenu informé des éventuelles modifications de ce calendrier et de l'ouverture des périodes d'inscription.



**REJOIGNEZ LE CLUB DE NATATION DE PAYERNE ET PARTICIPEZ A NOS STAGES DE NATATION GRATUITS DU 30 JUIN AU 21 AOUT 2016.**

Renseignements : Club de natation de Payerne  
Route de Fribourg 123  
1530 Payerne  
✉ info@cnp.ch