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’été 2016

L'entraînement : 12 heures minimum de natation + activités complémentaires (vidéos, étirements, conférences, etc.)

Groupes : Des groupes de niveaux de 8 à 12 nageurs

Encadrement : Un entraîneur par groupe titulaire au minimum d'un brevet Plus Pool délivré par la Société Suisse de Sauvetage

Tarifs : A partir de 275 fr. en pension complète (variable selon le stage)

Age : 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](http://www.natationpourtous.com/contact/contact.php) et indiquez-nous votre pratique habituelle. Nous vous situerons dans l'un de ces groupes.

Prendre le temps de mieux s'entraîner

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 séance 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.

Dates des prochains stages à 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 contraindres à modifier ce planning. Nous vous conseillons de [vous abonner à la newsletter](http://www.natationpourtous.com/newsletters/newsletter.php) 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 à nos stages de natation gratuits du 30 juin au 21 août 2016.

Renseignements : Club de natation de Payerne

Route de Fribourg 123

1530 Payerne

info@cnp.ch