



# Natation



## Présentation

- Perfectionnement des 4 nages (technique, nages hybrides...)
- Virages, Plongeon (éducatifs...)
- Réglementation FFN (doc. Théorique et compétitions)
- Contribution à l'organisation d'une compétition universitaire
- Programmation d'entraînement individualisée et collective
- Fixation d'objectifs/projet personnel d'entraînement
- Préparation physique (Renforcement musculaire généralisé en milieu aquatique)

## Conditions particulières

- Accessible à tous les étudiants et personnels de l'UPPA
- Prévoir maillot de bain (shorts interdits).