

LA NAGE AU SCF

On les entend souvent rouspéter au bord des bassins 😊. En effet, les plongeurs ne sont pas toujours friands des entraînements de natation... Peut être qu'ils ont raison car il est probablement juste de dire qu'il ne faut pas être un bon nageur pour être un bon plongeur.

Bien entendu, comme la plongée se pratique dans le milieu marin là où nous n'avons pas pied, il est évidemment utile et plein de bon sens de pouvoir avoir un minimum d'aisance dans l'eau.

Ce n'est plus à démontrer, la natation est un sport complet. Elle fait pratiquement travailler tous les muscles du corps, des épaules au dos, des bras aux jambes... Elle sollicite également les systèmes cardio-vasculaire et pulmonaire, tout en douceur, ou de façon plus soutenue, selon l'intensité de l'effort.

C'est pourquoi elle est bénéfique pour la plongée et l'apnée et c'est pourquoi nous la proposons à l'ensemble de nos adhérents.

Nous la pratiquons avec nos palmes, masques et tuba, et nous y mêlons à la fois de la nage en surface et de l'apnée pour répondre aux besoins qui sont les nôtres.

Et pour ceux qui ne souhaitent que pratiquer la nage avec palmes au sein de notre club, c'est possible.

Ce sera en plus un excellent moment de convivialité et de cohésion.

Pour répondre à l'ensemble des besoins de nos adhérents, au SCF, nous proposons 2 sessions de nage durant toute la saison : la nage sportive et la nage loisir.

PRÉREQUIS

Être titulaire de la licence FFESSM en cours de validité

Être membre du SCF

Avoir un certificat médical valide

LA NAGE SPORTIVE

C'est notre session la plus sportive.

Encadrée par un responsable, chaque mardi une séance est préparée pour progresser tout au long de la saison. La séance se fera sur un rythme soutenu, et en moyenne, vous parcourrez 2500M.

Échauffement, fractionné, pyramide, apnée, planche, plaquette, voici le menu qui vous attend.

Chaque saison débute par une séance autour de la sécurité pour maîtriser les procédures en lien avec l'établissement et pour rappeler les gestes de sauvetage.

LA NAGE LOISIR

C'est une session plus douce.

Également encadrée par un responsable, le programme concocté chaque jeudi vous permettra de vous maintenir en forme et de passer un excellent moment de convivialité.

En effet, l'accent est mis sur le côté ludique des exercices pour parfaire sa condition physique, sa technique de palmage ou l'apnée par exemple.

Tout comme pour la nage sportive, en début de saison, nous reviendrons sur la sécurité et les gestes de secours.

ORGANISATION

Notre saison commence début septembre pour se terminer fin juin.

Les sessions se déroulent de la sorte :

- Le mardi à partir de 20H15 à la piscine de Cluses pour la nage sportive.
- Le jeudi à partir de 20H15 à la piscine de Cluses pour la nage loisir.
- A partir du mois de mai, possibilité d'aller nager au lac de Passy les mercredi en fin de journée.

