LE MATERIEL D'ENTRAINEMENT

Ce matériel n'est pas à la charge du nageur car il est prêté par le club sauf pour le tuba frontal

Pull-kick

Pull-boy

Plaquettes

Planches

Elastique

Palmes courtes

Tuba frontal

Ballon de water-polo

Pull-Kick : c'est une planche et un pull-boy à lui tout seul. La fonction "pull-boy" est destinée aux nageurs confirmés.

Pull-boy : cet outil est polyvalent, utilisé à tous les niveaux de la natation pour des exercices techniques ou de renforcement musculaire.

Plaquettes : utilisées par les nageurs maîtrisant la technique, elles leur apportent de bonnes sensations et permettent le renforcement musculaire de la ceinture scapulaire et des bras.

Planches : elles permettent de travailler les jambes mais ouvrent également la voie à de nombreux autres exercices de travail musculaire, à des éducatifs, des exercices alternés, de rattrapé de mouvements, de décomposition, etc…

Elastique : il est employé pour des exercices techniques de base à l'école de natation.

Palmes courtes : ces palmes aident pour les exercices de battements sauf la brasse pour permettre d'avoir une meilleure amplitude des mouvements. Elles servent aussi pour l'initiation du Pass'sports de l'eau "Nage avec palmes".

Tuba frontal : il seconde les palmes pour le Pass'sports de l'eau "Nage avec palmes".

Ballon de water-polo : il est essentiel, naturellement, pour l'enseignement du Pass'sport de l'eau "Water-Polo".