

Fiche Technique n° 3

Journée des 3 collectifs normands

21 Novembre 2021  
Caen  
Chemin Vert

## Public concerné

Les 10 meilleures nageuses de chaque catégorie (évaluation le 17 octobre 2021 lors du 1er synchro'nat)

## Horaires

Salle : 9h-13h - Pique-nique et piscine de 13h30 à 17h30

## Programme

- Qualités au sol (PPG, Souplesse, ligne de jambes, pointes de pied)
- Qualités techniques dans l'eau ( Figures imposés, hauteur, précision)
- Travail des chorégraphies/ parcours et expression

## Préambule

Ces collectifs normands permettent une meilleure cohésion de nos nageuses normandes qui évoluent sur les mêmes circuits.

Un travail avec différents entraîneurs

Pour que la natation artistique normande évolue.