

Fiche Technique n° 5

Collectif normand Juniors

**16 janvier 2022
Notre Dame de Gravenchon**

Public concerné

Les 10 meilleures nageuses de la catégorie junior.

Horaires

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

Programme

- Qualités au sol (PPG, Souplesse, lignes de jambes, pointes de pied)
- Qualités techniques dans l'eau (Éléments techniques, 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.