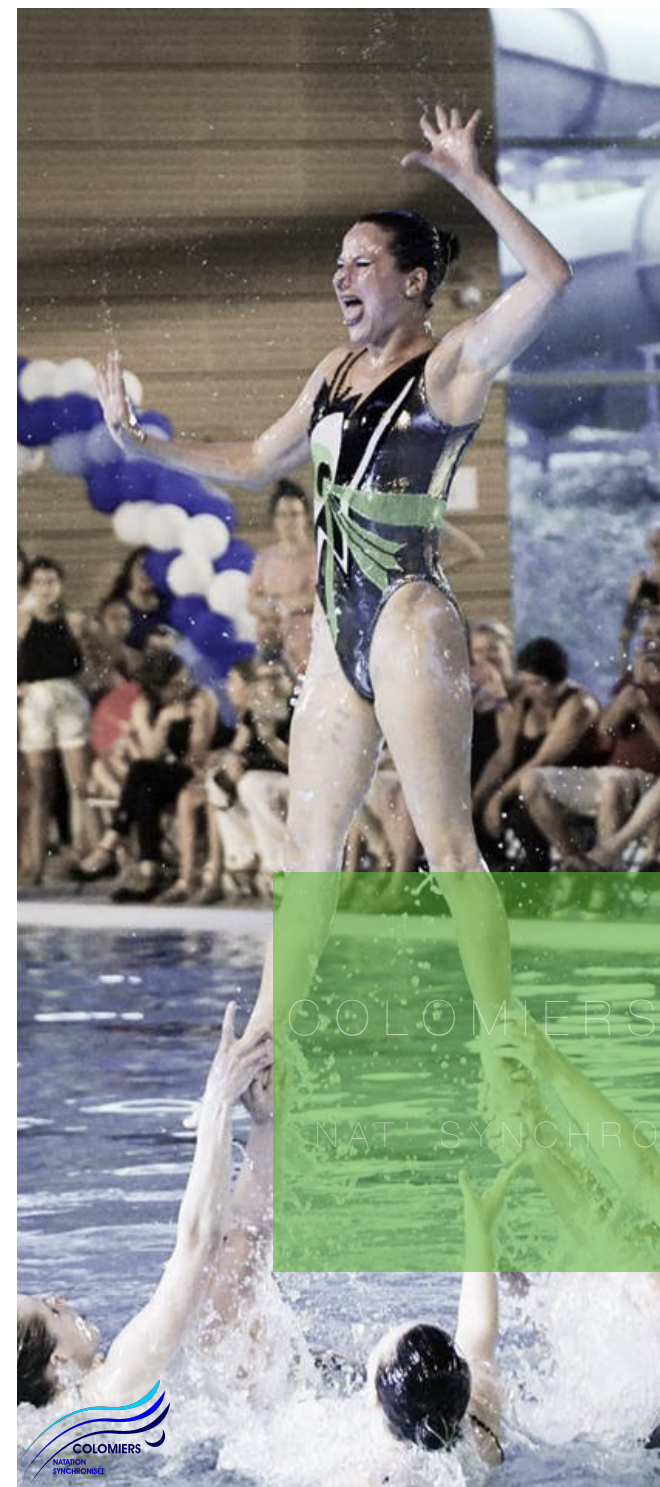


TARIFS

Initiation-École de l'eau.....	320€
Découverte-Challenge.....	390€
Avenir.....	420€
Avenir Pré-Pôle.....	460€
Jeune - Junior Fina.....	440€
Jeune Pré-Pôle.....	480€
Sénior Fina.....	420€
Master Pro.....	420 €
Master.....	300€

Passionnée par la danse?
À l'aise comme un poisson dans l'eau?

Inscris-toi à la synchro !



Contact

Colomiers Nat'Synchro
Espace Nautique Jean Vauchère
6 allée de la Piscine
31770 Colomiers
colomiersnatsynchro@orange.fr

Présidente : Mme Claire CORNU

La natation synchronisée

« La natation synchronisée mélange la natation, la gymnastique et la danse !

Cette discipline exigeante nécessite une grande souplesse, de l'agilité et de l'endurance. Elle est majoritairement pratiquée par des femmes, bien qu'à partir des championnats du monde de Kazan, des duos mixtes vont être intégrés au programme.

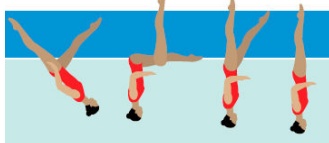
Cette nouvelle épreuve s'ajoutera aux traditionnels solo, duo et ballet d'équipes proposés lors des championnats de France, mais aussi lors des championnats du monde et d'Europe et des Jeux Olympiques (à l'exception du solo).

Une équipe est composée de huit nageuses. Elles sont dix au maximum dans un ballet « combiné ». Les compétitions se déroulent en deux parties : les figures imposées et le programme libre ! »

FFNatation.fr

Les figures imposées

Éléments imposés dans un ordre précis pendant lequel les juges notent le travail technique.



Le programme libre

Les nageuses présentent une chorégraphie libre pour laquelle les notes portent alors sur les aspects techniques et artistiques.

Les épreuves durent entre deux (solo technique) et quatre minutes trente (ballet « combiné ») chez les seniors.

Pré-requis

Pour commencer la natation synchronisée il est indispensable d'être à l'aise dans l'eau.

Il faut savoir nager, bien que l'apprentissage des quatre nages (dos, brasse, crawl et papillon) fait partie de la formation.

Pour évoluer en compétition, il faut avoir une grande souplesse, des qualités artistiques, de la créativité, une très bonne coordination et le sens du rythme.

Avoir pratiqué la danse ou la gymnastique peut être un plus qui apporte alors grâce, souplesse et acrobatie.

Tests

Où?

Espace nautique Jean Vauchère
Entrée côté Club

Quand?

- Vendredi 1er septembre de 18h00 à 20h30
- Samedi 2 septembre de 10h à 12h30.

Ne pas oublier!

- Ton maillot de bain
- Tes lunettes de piscine
- Ton bonnet de bain
- Ta serviette

Notre club

Le club de Natation Synchronisée de la ville de Colomiers est le 8^{ème} club de France.

Nous participons à l'épanouissement de nos nageuses en fonction de leur capacités. Notre équipe technique de qualité permet d'amener nos nageuses à leur meilleur niveau.

Nageuses, entraîneurs et parents permettent ensemble de construire l'histoire de notre club. En effet, il ne faut pas oublier que le sport est avant tout un moment de partage et de plaisir.

