



La natation en Eau Libre

TENTEZ L'EXPÉRIENCE

1. c'est quoi?

L'eau libre désigne toutes les activités de natation pratiquées en mer, en lac ou rivière, généralement sur des grandes distances. Cette pratique est régie par la FINA. C'est un sport olympique depuis les jeux de 2008.



2. les qualités d'un nageur d'Eau Libre

L'autonomie
La stratégie
Le repérage dans l'espace
La créativité
La résistance
La faculté de modifier sa nage en fonction des conditions



3. Les enjeux

Le format des compétitions est convivial et accessible à tous. Proche de la nature et responsable dans l'organisation elle ouvre au club organisateur de nouvelles perspectives.



4. intérêt de l'inclure

Construction du nageur via l'apprentissage de différentes techniques en fonction de l'environnement. La pratique développe la gestion des rythmes de nage en jouant sur l'amplitude et la fréquence des mouvements



5. Construction des nageurs

Nager en eau libre aide à débloquer des obstacles techniques. L'eau libre demande une coordination différente de la nage et met les points techniques à l'épreuve de la durée et de la vitesse.



6. Nager longtemps

L'eau libre change de la routine du bassin par la diversité des lieux de pratique possible. Elle réponds aux pratiques d'aujourd'hui des nageurs adultes.



7. Apprentissage

Beaucoup de personnes apprennent à nager pour être à l'aise dans l'eau mais pas forcément pour une pratique en piscine. Faire de l'eau libre c'est une validation des acquis du savoir nager en sécurité !

