

NAGE AVEC PALMES

Samedi dernier, le Nord Cotentin en particulier le club de Cherbourg Natation Plongée accueillait une formation Nationale de "FIT PALMES" encadrée par 2 cadres de la Commission Nationale de Nage avec Palmes Mme Hélène BERNERO et M. Frédérick CASTEL qui sont venus initiés une vingtaine de stagiaires venant des régions du Centre (4), de l'Est (2), de la région parisienne (4), de l'Ouest (1), des DOM-TOM (1) et de la Normandie (8).

Cette formation s'est déroulée sur 1 journée avec un programme relativement chargé pour les stagiaires avec le matin formation théorique au local du club rue marquise à Cherbourg, et l'après midi mise en application à la piscine municipale du Maupas d'exercices spécifiques.

L'activité "Fit'Palmes" est une nouvelle activité aquatique de maintien de la forme qui s'inscrit dans la discipline de la nage avec palmes. Mise au point par des spécialistes de la F.F.E.S.S.M., elle permet de maintenir sa forme physique, d'affiner et de muscler sa silhouette tout en douceur, et, il n'y a pas lieu d'avoir une condition physique de haut niveau pour pratiquer cette activité qui s'effectue sans appui sur le sol de la piscine à l'aide de petites palmes courtes, et différents accessoires.

Quant aux stagiaires qui ont participé à cette formation Nationale ils sont repartis avec plein d'idées qu'ils mettront en application dès la semaine prochaine aux bords des bassins.

A Cherbourg, cette activité est pratiquée depuis plus de 2 ans au sein de Cherbourg Natation Plongée et le contact privilégié d'information est le site internet du club <http://www.cherbourg-natation-plongee.com/> ou bien au local du club tous les jeudis soir.