

Ligue Nouvelle Aquitaine de Natation

Commission Natation Course

Siège social : Maison régionale des Sports – 2 avenue de l'Université 33400 Talence

Tél : 05.56.98.77.34 / Mél : talence@ffnatationlna.fr

Exercices PPG et étirements avec élastique

Vous trouverez dans ce document quelques images des différents exercices avec élastique ayant été enseignés aux nageurs.

Une fois la démonstration faite, les nageurs avaient pour consigne d'arriver 15 minutes avant le début de chaque séance au bord du bassin et de s'échauffer en autonomie en réalisant les exercices abordés avec l'élastique.



Site de Limoges

Maison des Sports – GAIA – 142 avenue Émile Labussière – 87100 Limoges

Tél : 05.87.21.31.57 / Mél : limoges@ffnatationlna.fr

Site de Poitiers

Maison des sports – 6 allée Jean Monnet – Bât C3 – 86000 Poitiers

Tél : 05.86.28.00.26 / Mél : poitiers@ffnatationlna.fr



Site de Limoges
Maison des Sports – GAIA – 142 avenue Émile Labussière – 87100 Limoges
Tél : 05.87.21.31.57 / Mèl : limoges@ffnatationlna.fr

Site de Poitiers
Maison des sports – 6 allée Jean Monnet – Bât C3 – 86000 Poitiers
Tél : 05.86.28.00.26 / Mèl : poitiers@ffnatationlna.fr





Site de Limoges

Maison des Sports – GAIA – 142 avenue Émile Labussière – 87100 Limoges
 Tél : 05.87.21.31.57 / Mél : limoges@ffnatationlna.fr

Site de Poitiers

Maison des sports – 6 allée Jean Monnet – Bât C3 – 86000 Poitiers
 Tél : 05.86.28.00.26 / Mél : poitiers@ffnatationlna.fr



Site de Limoges
 Maison des Sports – GAIA – 142 avenue Émile Labussière – 87100 Limoges
 Tél : 05.87.21.31.57 / Mèl : limoges@ffnatationlna.fr

Site de Poitiers
 Maison des sports – 6 allée Jean Monnet – Bât C3 – 86000 Poitiers
 Tél : 05.86.28.00.26 / Mèl : poitiers@ffnatationlna.fr





Site de Limoges

Maison des Sports – GAIA – 142 avenue Émile Labussière – 87100 Limoges

Tél : 05.87.21.31.57 / Mèl : limoges@ffnatationlna.fr

Site de Poitiers

Maison des sports – 6 allée Jean Monnet – Bât C3 – 86000 Poitiers

Tél : 05.86.28.00.26 / Mèl : poitiers@ffnatationlna.fr





Site de Limoges

Maison des Sports – GAIA – 142 avenue Émile Labussière – 87100 Limoges
 Tél : 05.87.21.31.57 / Mél : limoges@ffnatationlna.fr

Site de Poitiers

Maison des sports – 6 allée Jean Monnet – Bât C3 – 86000 Poitiers
 Tél : 05.86.28.00.26 / Mél : poitiers@ffnatationlna.fr



Site de Limoges
 Maison des Sports – GAIA – 142 avenue Émile Labussière – 87100 Limoges
 Tél : 05.87.21.31.57 / Mél : limoges@ffnatationlna.fr

Site de Poitiers
 Maison des sports – 6 allée Jean Monnet – Bât C3 – 86000 Poitiers
 Tél : 05.86.28.00.26 / Mél : poitiers@ffnatationlna.fr

