

Il n'est pas toujours facile de trouver une piscine où nager avec des palmes.

La pratique en bassin est utile pour s'exercer quand on n'a ni la mer ni l'océan à sa porte, pour s'initier à l'utilisation du matériel ou apprendre une technique, dans un milieu sécurisé (surveillance du bassin, absence d'éléments naturels « perturbateurs » : vent, vagues, animaux marins). Pour maintenir sa forme physique, programmer un entraînement plus sportif, ou chercher un peu de relâchement. Enfin, avec l'arrivée des frimas, il est bon de trouver un lieu où continuer à progresser.

Notre objectif a été de lister, dans les dix premières villes françaises (en nombre d'habitants), les piscines qui acceptent le public avec palmes, voire avec masque et tuba.

Certains établissements tolèrent la nage avec palmes à condition qu'il n'y ait pas trop de monde dans le bassin, et sur autorisation du maître-nageur ; d'autres lui ont depuis longtemps réservé un ou plusieurs couloirs. Et apparemment, les piscines de Provence le font plus volontiers.

Nager avec son masque et son tuba est plus délicat, les règles sont très variables d'un établissement à l'autre. Pas d'explication pour le tuba – il s'agit probablement d'inciter les nageurs à sortir la tête de l'eau et d'éviter les collisions ou les apnées sans surveillance. Pour le masque, c'est le verre qui pose problème. Il représente un danger potentiel s'il venait à se briser.

Quelles sont les autres possibilités offertes par les piscines pour nager en PMT ? Nous signalons les cours assurés par les maîtres-nageurs sauveteurs et l'existence des clubs de nage avec palmes et de plongée en bouteille qui peuvent proposer des programmes intéressants et spécifiques aux randonneurs palmés.

Ce dossier n'est pas exhaustif. Il est le résultat de nombreuses recherches, d'heures passées au téléphone avec les établissements, les maîtres-nageurs sauveteurs et les responsables de clubs. Nous le tiendrons régulièrement à jour sur le site internet de Tribu Snorkeling et dans les pages News en début de magazine. N'hésitez pas à nous faire part de vos remarques, et à nous signaler vos découvertes. Elles permettront d'étoffer cette banque de données.



Taille du bassin
(L x l).



Piscine accessible aux personnes à mobilité réduite.



Piscine non accessible aux personnes à mobilité réduite.

Aucun des deux pictogrammes n'apparaît : l'information ne nous a pas été communiquée.



Piscine ouverte au public avec palmes, masque et tuba.

Nous avons précisé :

Le mode de fonctionnement des établissements

- Les piscines qui réservent des couloirs aux PMT. Nous vous indiquons leur nombre, le cas échéant leurs jours et horaires spécifiques.
- Les piscines qui autorisent la pratique « en fonction du taux de fréquentation du bassin », laissée à l'appréciation des maîtres-nageurs. Autrement dit, vous ne saurez qu'une fois sur place, et après demande aux responsables du bassin, si vous êtes autorisé à mouiller vos palmes.

Les spécificités du matériel

- Si toutes les piscines mentionnées acceptent la pratique avec palmes, certaines n'autorisent que les petites voilures, spécialement conçues pour une utilisation en bassin.
- L'utilisation du tuba est généralement proscrite hors club. Quant au masque, préférez-le en plexiglas plutôt qu'en verre ; vous aurez une petite chance de ne pas vous faire refouler... Nous vous précisons les piscines refusant catégoriquement masques et tubas.



Cours de nage avec palmes assurés par les maîtres-nageurs sauveteurs (MNS) de l'établissement.



Club de nage avec palmes (NAP) affilié à la fédération française d'études et de sports sous-marins (FFESSM).





Club de plongée sous-marine affilié à la FFESSM.

Où nager à Paris ?

1^{er} arrondissement

Suzanne Berlioux




10, place de la Rotonde, forum des Halles, niv -3 (M° Les Halles). Tél. 01.42.36.36.80.

 50 m x 20 m.
 1 couloir (n°2). Tous les jours.

4^e arrondissement

Saint-Merri

8-16, rue du Renard (M° Hôtel de Ville). Tél. 01.42.72.29.45.

 25 m x 10 m. 
 2 couloirs. Tous les jours :
7 h - 8 h et 11 h 45 - 17 h 15.

5^e arrondissement



Jean Taris

16, rue Thouin (M° Cardinal Lemoine). Tél. 01.55.42.81.90.

 25 m x 15 m.
 Nemo Club, Blue Lagoon, Club du 5^e, Deep Blue.

Pontoise





19, rue de Pontoise (M° Maubert-Mutualité). Tél. 01.55.42.77.88.

 33 m x 15 m.
 Selon taux de fréquentation du bassin.

9^e arrondissement



Georges Drigny

18, rue Brochard de Saron (M° Anvers). Tél. 01.45.26.86.93.

 25 m x 12,5 m. 
 Tous les jours. Pas de couloirs réservés. Palmes piscine uniquement.
 Le mercredi à 20 h 30.

Valeyre




22, rue de Rochechouart (M° Cadet). Tél. 01.42.85.26.73.

 25 m x 12,5 m.
 Sporting club du 9^e, le dimanche à 10 h.

10^e arrondissement




Château-Landon

31, rue Château-Landon (M° Louis-Blanc - Stalingrad). Tél. 01.55.26.90.35.

 25 m x 10 m.
 lundi 20 h 30 ; mardi 12 h 30 ; samedi 10 h ; dimanche 12 h
Sans masque ni tuba.
 Subaqua plongée, le jeudi 19 h 30 - 21 h 30.

Parmentier




155, av. Parmentier (M° Goncourt). Tél. 01.42.45.44.28.

 25 m x 15 m. 
 mardi 20 h 30 ; vendredi 16 h 45 ; dimanche 11 h 30.

11^e arrondissement

Georges Rigal





115, bd de Charonne (M° Alexandre Dumas). Tél. 01.44.93.28.18.

 25 m x 12,5 m. 
 Le dimanche, selon taux de fréquentation du bassin. Palmes piscines uniquement.

12^e arrondissement


Reuilly


13, rue Hénard (M° Montgallet). Tél. 01.40.02.08.08.

 25 m x 15 m. 
 Tous les jours, selon taux de fréquentation du bassin. Palmes piscines uniquement.
 Diderot 12, les lundi, mercredi et vendredi de 21 h à 22 h 30 (tél. 01.43.43.22.96.)

Roger Le Gall

34, bd Carnot (M° Porte de Vincennes - Nation). Tél. 01.44.73.81.12.



 50 m x 15 m.

 2 couloirs. Tous les jours. Sans masque ni tuba.

13^e arrondissement

Joséphine Backer



Quai de la gare (M° Quai de la gare - Bercy). Tél. 01.56.61.96.50.

 25 m x 10 m.
 Tous les jours. Pas de couloirs réservés. Palmes piscines uniquement.

14^e arrondissement




Didot

22, av. Georges Lafenestre (M° Porte de Vanves). Tél. 01.45.39.89.29.

 25 m x 12,5 m. 
 Sporting club du 14^e, le lundi de 17 h à 18 h ; le jeudi de 19 h 30 à 21 h.

Aspirant Dunand




20, rue Saillard (M° Denfert-Rochereau), tél. 01.53.90.24.70.

 25 m x 12,5 m. 
 le vendredi à 19 h et 20 h 45.

15^e arrondissement



Keller

14, rue de l'ingénieur Keller (M° Charles Michels), tél. 01.45.71.81.00.

 50 m x 15 m.
 1 couloir. Tous les jours.
 ASPTT, les mardi et jeudi.



Armand Massard

66, bd du Montparnasse (M° Montparnasse-Bienvenue). Tél. 01.45.38.65.19.

 33 m x 15 m.
 Paris palmes olympique, les lundi et vendredi de 21 h à 22 h 30 (tél.06.82.13.06.55.).

Porte de la Plaine

13, rue du Gl Guillaumat (M° Porte de Versailles, porte de Vanves). Tél. 01.45.32.34.00.

 25 m x 12,5 m.
 Tous les jours, selon taux de fréquentation du bassin.

16^e arrondissement

Auteuil

Hippodrome d'Auteuil (angle route des lacs / allée des fortifications, M^o Ranelagh), tél. 01.42.24.07.59.

- 25 m x 15 m.
- ABC plongée (lundi) ; SNSM (mardi) ; Scuba club (jeudi, tél. 01.46.51.61.02.) ; Molitor (vendredi, tél. 01.43.20.08.60.).

Henri de Montherlant

32, bd Lannes (M^o Dauphine), tél. 01.40.72.28.30.

- 25 m x 15 m.
- le dimanche à 9 h 45.

17^e arrondissement

Bernard Lafay

79, rue de la Jonquière (M^o Clichy), tél. 01.42.26.11.05.

- 25 m x 12,5 m.
- Tous les jours, selon taux de fréquentation du bassin.
- ASC Bernard Lafay, le samedi de 18 h 45 à 21 h.

Champerret

36, bd de Reims (M^o Champerret), tél. 01.47.66.49.98.

- 25 m x 12,5 m.
- Tous les jours, selon taux de fréquentation du bassin. Sans tuba.
- le mercredi à 20 h 45 (8 pers. max).

18^e arrondissement

Hebert

2, rue des fillettes (M^o Marx-Dormoy), tél. 01.55.26.84.90.

- 25 m x 15 m.
- le samedi, à 9 h 45.

19^e arrondissement

Georges Hermant

4, rue David d'Angers (M^o Danube-Ourq-Laumière), tél. 01.42.02.45.10.

- 50 m x 20 m (modulable en deux bassins de 25 m).

2 à 3 couloirs. Tous les jours. Sans tuba, masque en plexiglas. Association sportive des hommes grenouilles de Paris, le mardi de 21 h à 23 h (tél. 06.82.85.19.74.). Le club s'oriente davantage sur la pratique de l'apnée avec séances de nage. Club subaquatique du Val de Marne, le mercredi de 21 h à 23 h (tél. 01.45.88.69.10.).

Rouvet

1, rue Rouvet (M^o Corentin-Cariou), tél. 01.40.36.40.97.

- 33 m x 12 m.
- Association sportive des hommes grenouilles de Paris, le vendredi de 20 h à 22 h 30 (tél. 06.82.85.19.74.).

Pailleron

32, rue Edouard Pailleron (M^o Jaures), tél. 01.40.40.27.70.

- 33 m x 15 m.
- 1 couloir. Tous les jours. Masque et tuba autorisés.

20^e arrondissement

Georges Vallerey

148, av. Gambetta (M^o Porte des Lilas), tél. 01.40.31.15.20.

- 50 m x 21 m (modulable en deux bassins de 37,5 m et 12,5 m).
- Couloirs réservés tous les jours.



© J. COLLET

Où nager en région parisienne ?

Yvelines (78)

Saint-Germain-en-Laye

Piscine olympique intercommunale Av. des Loges, 78100 Saint-Germain-en-Laye, tél. 01.39.04.25.25.

- 50 m x 20 m.
- 1 couloir. Tous les jours. Masque et tuba autorisés.
- Club nautique de l'Ouest (CNO), les mercredi et samedi de 20 h 30 à 22 h 30, tél. 06.09.21.67.66.

Conflans-Sainte-Honorine

Centre aquatique 8, rue Henri Dunant, 78700 Conflans-Sainte-Honorine, tél. 01.39.72.00.34.

- 25 m x 15 m. Fosse de 20 m.
- 1 couloir. Tous les jours. Masque et tuba interdits.
- le mardi, de 21 h à 22 h (complet)

Houilles Carrières

7, rue de Belfort 78800 Houilles Carrières-sur-Seine, tél. 01.39.14.92.55.

- 25 m x 10 m.
- Selon taux de fréquentation du bassin.
- Club nautique de Houilles Carrières (CNHC), le mercredi de 22h à 23h, tél. 06.20.99.91.31.

Essonne (91)

Viry-Châtillon



Piscine des lacs 23, rue Octave Longuet, tél. 01.69.57.52.10.

- Club nautique de Viry-Châtillon, le jeudi de 21 h à 22 h 45, tél. 06.89.44.86.77.

Hauts-de-Seine (92)





Bagneux

1, av. de Stalingrad,
tél. 01.46.55.29.10.

 25 m x 12 m.
 2 à 3 couloirs. Tous les jours.
Masque et tuba autorisés.




Boulogne

1, rue Victor Griffuelhes
(M° Marcel Sembat),
tél. 01.46.08.09.09.

 25 m x 20 m.
 Tous les jours, selon taux de fréquentation du bassin.
 complet
 Les scubabous,
tél. 01.46.05.17.52. ;
06.19.67.47.96.



Courbevoie

Centre Charras
Place Charles de Gaulle, tél.
01.47.88.03.33.

 50 m x 20 m + 25 m x 12,5 m.
 1 couloir, les mardi et jeudi de 12 h à 13 h 30 et les mercredi et vendredi de 18 h 30 à 20 h.
 Le Coc (Club océanote de Courbevoie), les lundi et jeudi de 19 h à 22 h.


Fontenay-aux-Roses

22, rue Jean Jaurès,
tél. 01.46.60.82.30.

 25 m.
 1 couloir. Tous les jours.



Nanterre

136, av. Joliot-Curie,
Palais des sports,
tél. 01.41.37.19.00.

 50 m.
 1 couloir. Tous les jours (sauf le mercredi).




Sèvres

19, rue Diderot,
tél. 01.45.34.05.08.

 25 m.
 1 couloir. Tous les jours.



Suresnes

Centre sportif des Raguidelles
27, rue Tourneroches, tél.
01.47.72.73.25.

 25 m.
 Tous les jours, selon le taux de fréquentation du bassin.
 Suresnes Actinia club,
le mercredi de 20 h à 22 h,
tél. 09.64.28.89.03.

Sceaux

Piscine Blagis
5, rue de l'Yser, tél. 01.46.61.35.74.

 25 m x 15 m.
 Association sportive Le Béluga, le mardi de 20h30 à 22h30.

Villeneuve-la-Garenne

Av. Georges Pompidou, tél.
01.47.98.18.63.

 50 m.
 Plusieurs couloirs. Tous les jours.




Aqua 92
119 bd Charles de Gaulle,
parc des Chantereines,
tél. 01.40.85.81.28.

Le centre UCPA propose des programmes « Aquadolphin », le mardi de 19 h 30 à 20 h 45. Pour gagner en aisance aquatique : initiation aux 4 nages et aux techniques de plongée, et activités PMT (palmage, propulsion, canard, respiration, initiation à l'apnée). Pour se perfectionner et développer ses capacités physiques : amélioration des techniques de nage, avec et sans palmes, flottabilité...

Val-de-Marne (94)



Le Perreux-sur-Marne

Piscine Robert Belvaud
113-115 bd Alsace-Lorraine,
tél. 01.48.71.19.78.

 25 m x 12,5 m.
 Le club des Marsouins, le lundi de 21 h à 22 h 30, tél. 06.14.25.93.41.
 Les hydronautes du Perreux,
le mardi de 20 h 30 à 22 h 30,
tél. 01.43.24.80.45.


Nogent-sur-Marne

Centre nautique et touristique
du Val-de-Marne
8, rue du port, tél. 01.48.71.37.92.

 50 m extérieur (toute l'année)
+ 25 m intérieur.
 Les dauphins de Nogent, le mardi de 21 h 30 à 22 h 30,
tél. 06.82.11.50.36.


Saint-Mandé

Centre sportif Roger Vergne
31, rue du Cd Mouchotte,
tél. 01.41.74.03.01.

 25 m x 12,5 m.
 La Saint Mandéenne, le jeudi de 20h30 à 22h, tél. 06.87.74.62.51.

Villeneuve Saint-Georges

20, av. de l'Europe,
tél. 01.41.17.62.64.

 Hippocampes de Villeneuve : les lundi de 20h à 21h, jeudi de 20h à 22h et samedi de 8h à 10h,
tél. 06.12.46.68.44.

Conseils pour bénéfiques

- Ne vous lancez pas de suite dans un 1.000 m si vous n'avez pas nagé depuis longtemps. Faites toujours quelques longueurs d'échauffement en début de séance. Quelques étirements, après avoir nagé, seront bénéfiques au relâchement des muscles.
- Lorsque les couloirs sont un peu encombrés, veillez à nager en bon ordre : à la queue leu leu, et en gardant bien votre droite.

- La piscine est idéale pour essayer de nouvelles techniques. Il sera facile de sortir de l'eau en cas de fatigue ou de prendre appui sur le bord du bassin. S'entraîner au palmage de sustentation par exemple, sans risquer d'abîmer le fond. L'occasion également de varier les exercices : palmage dorsal, ventral, nager sans palmes, avec appui sur une planche, alterner un mouvement souple et un palmage plus « tendu », trouver ses sensations...

Où nager en Province ?

Marseille


Charpentier

Bd Féraud (3^e), tél. 04.91.02.15.75.

 1 couloir. Tous les jours.


Bonneveine

Av. de Hambourg (8^e),
tél. 04.91.73.37.58.

 Couloirs réservés. Tous les jours.
Palmes piscine uniquement. Masque
et tuba autorisés.


Desautel

Ch. Joseph Aiguier (9^e),
tél. 04.91.76.52.62.

 Tous les jours, selon le taux
de fréquentation du bassin.
Palmes piscine uniquement.
Masque et tuba interdits.

Haïti




29, bd Louis Armand (12^e),
tél. 04.91.34.27.31.

 1 couloir. Tous les jours de
12 h à 14 h. Masque et tubas
autorisés.

Lyon




Charial

102, rue Antoine Charial (3^e),
tél. 04.78.54.21.97.

 25 m x 12,5 m.
 Les samedi et dimanche,
de 9 h à 12 h.
 Coolapic (le mardi, de 21 h à
22 h, tél. 04.72.57.47.34.).

Saint-Exupéry


11, rue Petrus Sambardier (4^e),
tél. 04.78.29.80.66.

 25 m x 12,5 m. 
 Tous les jours, selon taux de
fréquentation du bassin.

Tronchet



125, rue Tronchet (6^e),
tél. 04.78.89.01.31.


Piscine ouverte aux scolaires et clubs
uniquement.

 club des requins marteaux
(tél. 06.60.26.02.63.)

Benjamin Delessert



40, rue de Gerland (7^e),
tél. 04.78.72.63.83.



 25 m x 10 m. 

 1 couloir. Tous les jours. Sans
masque, ni tuba.

De Vaise

50, av. Sidoine Apollinaire (9^e),
tél. 04.72.53.11.81.

 50 m x 20 m. 

 1 couloir. Tous les jours.
 Atlantide (tél. 06.20.62.54.85.),
Thalassa (tél. 06.73.03.31.61.),
Coolapic (tél. 04.72.57.47.34.)

Traversée de Lyon à la palme

La 28^e édition de cette course
légendaire sur le Rhône, organisée
par le club Thalassa Lyon, aura lieu
le 18 janvier 2009. Départ à
9h30 en amont du pont Pointcarré
(rive gauche) - arrivée Lycée inter-
national (300 m après le pont
Pasteur) prévue entre 10h et 11h45.
Retrait des dossards à la Cité
scolaire internationale, 2 place de
Montréal, à partir de 8h30. Rens.
Thalassa, tél. 03.73.03.31.61.

Toulouse



Bellevue

69, ter rte de Narbonne,
tél. 05.61.52.93.53.

 25 m x 12,5 m.
 1 couloir. Tous les jours.




Alban Minville

67, allée de Bellefontaine,
tél. 05.61.43.60.20.

 25 m x 15 m.
 1 couloir. Tous les jours. Masque
et tuba autorisés.




Alfred Nakache

Allée Gabriel Biénès,
tél. 05.61.22.31.25.

 25 m x 12 m.
 1 couloir. Tous les jours de 16 h à
18 h 30. Masque et tuba autorisés.
 Apnée, Okéanos.




Papus

Allée de Guyenne,
tél. 05.61.41.18.09.

 25 m x 10 m.
 Selon taux de fréquentation du
bassin.
 Toulouse olympique aéronautique
club (Toac, tél. 06.21.55.37.75.)

Pech David



Ch. Des côtes de Pech David,
tél. 05.61.55.12.89.

 25 m x 10 m.
 1 couloir. Tous les jours. Masque
et tuba autorisés.
 le mercredi de 17 h 45 à 18 h 45
(2 sessions : oct. - fev. ; fev. - juin)

Nice



Saint-François

Place Saint-François,
tél. 04.93.85.53.08.

 25 m x 10 m.
 Le samedi de 10 h à 17 h.



Saint-Augustin

Rue de la Santoline,
tél. 04.92.29.36.50.

 25 m x 10 m.
 Les mardi, jeudi et samedi de 12 à
14 h. Le soir de 17 h à 19 h, selon le
taux de fréquentation.

Saint-Roch

Bd Pierre Sémard,
tél. 04.97.00.13.20.

 25 m x 10 m.
 1 couloir. Tous les jours de 12 h à
14 h. Masque et tuba autorisés.

Nantes


Piscine de la petite Amazonie

15, rue du pont de l'arche-de-
Mauves, tél. 02.40.14.62.80.

 25 m. 
 1 à 2 couloirs. Tous les jours
(sauf mercredi p.m)



Léo Lagrange

Rue Deusbroucq – Ile Gloriette,
tél.02.40.99.26.50.

 1 couloir. Tous les jours de 12 h
à 14 h. Le lundi toute la journée.
Masque et tuba autorisés.

Piscine de la Durantière



11, rue de la Durantière,
tél.02.40.58.24.90.

  Tous les jours, selon taux de
fréquentation du bassin. Masque et
tuba autorisés.

Strasbourg



Centre nautique de Schiltigheim

9, rue de Turenne,
tél.03.88.33.24.40.

 50 m x 21 m.
 1 couloir : les lundi, mardi, jeudi,
vendredi de 9 h 30 à 10 h 30 ; les
mercredi et samedi de 12 h à 17 h
40 ; le dimanche de 8 h à 12 h 40.
Masque et tuba autorisés.



Piscine de la Kibitzenau

1, rue de la Kibitzenau,
tél.0388.55.90.55.

 50 m x 20 m.
 1 couloir : tous les matins (sf mer-
credi) de 9h30 à 10h30 ; les mardi
et jeudi de 12h30 à 13h30 ; le ven-
dredi de 12h à 17h30 ; les samedi et
dimanche de 8h à 12h.

Les Bains municipaux



10, bd de la Victoire,
tél.03.88.25.17.58.

 24,5 m x 12 m.
 1 couloir, le samedi de 8 h
à 10 h. Masque et tubas autorisés.

Montpellier



Antigone

195, av. Jacques Cœur,
tél.04.67.15.63.00.

 50 m x 20 m.
 Plusieurs couloirs. Tous les jours.
Masque et tuba autorisés.




Suzanne Berlioux

Rue Métaierie-de-Saysset,
tél.04.67.65.38.71.

 25 m.
 1 couloir. Tous les jours. Masque
et tuba autorisés.

Marcel-Spilliaert




154, rue Camille Desmoulins,
tél.04.67.42.00.92.

 25 m.
 2 couloirs. Tous les jours. Masque
et tuba autorisés.
 Ecole de la mer, le mardi de 20 h
à 22 h (tél.06.09.81.35.13.)

Bordeaux



Piscine Judaique

166, rue judaïque,
tél.05.56.51.48.31.

 50 m x 21 m.
 1 couloir. Tous les jours.
 Club d'exploration sous-marine
d'Aquitaine (Cesma,
tél.06.09.72.73.35.) : le lundi de
20 h à 22 h.




Piscine du Grand Parc

60, cours de Luze,
tél.05.56.90.89.40.

 25 m x 21 m.
 Tous les jours, selon le taux de fré-
quentation du bassin.

Piscine Galin




3, rue Galin, tél.05.56.86.25.01.

 25 m x 15 m (+ fosse)
 1 couloir. Tous les jours. Sans
tuba.
 Cesma, le mercredi de 20 h à 22 h.

Lille



Marx Dormoy

36, av. Marx Dormoy (Lille Bois
Blancs), tél. 03.20.92.53.30.

 50 m.
 1 couloir. Tous les jours de 8 h
à 9 h et de 12 h à 13. Sans masque
ni tuba.
 Club sous-marin du Nord (les
jeudi, vendredi et samedi),
tél. 06.70.22.46.88.




Piscine du sud

Rue François Coppée (Lille Sud),
tél. 03.20.96.12.58.

 25 m x 10 m.
 Les samedi et mercredi, de 14 h à
16 h 15 et de 17 h à 18 h 45 ; le
dimanche, de 9 h 30 à 11 h 45. Pas
de couloirs réservés. Masque en plexi-
glas autorisé.

Piscine de Fives

82, rue du long pot (Lilles Fives), tél.
03.20.56.38.62.

 25 m.
 Le dimanche de 8 h à 9h 30.
 Les mardi et jeudi à 20 h 30.

Piscine d'Hellemmes

Rue du progrès (Lille Hellemmes), tél.
03.20.56.19.15.

 25 m.
 Le dimanche de 8 h à 9 h.

Nap ou MNS ?

Les cours avec MNS ont souvent une domi-
nante natation, avec apprentissage ou per-
fectionnement des nages (essentiellement
les crawl et dos crawlé), les séances avec
palmes servant surtout au renforcement
musculaire (palmages ventral, costal et
dorsal).

Les clubs de nage avec palmes proposent
des programmes « compétition » et « loi-
sir ». Dans les premiers, les plus nom-
breux, les séances sont plutôt « sportives ».
L'utilisation de la monopalme, très tech-
nique, est d'ailleurs souvent la norme, ainsi
que celle du tuba frontal. La compétition se
pratique en piscine (apnée, surface,
immersion avec scaphandre) et en milieu
naturel (nage de longue distance en mer,
rivière, lac). Les sections loisirs, qui se mul-
tiplient dans les clubs de nage avec
palmes, privilégient la recherche de la
glisse et du relâchement et se concentrent
sur l'amélioration de l'aisance aquatique.
Elles sont ouvertes aux utilisateurs de
monopalmes et de bi-palmes. Elles aussi
proposent des sorties et des rassemble-
ments en mer, lac ou rivière.

N'hésitez pas à vous rendre à la piscine
aux jours et horaires d'entraînements pour
avoir un aperçu des séances et des cours
proposés. Les inscriptions se font générale-
ment sur place.