Natation

**Descriptif général du sport**

Déplacements en milieu aquatique, avec recherche de la plus grande efficacité (vitesse, dépenses énergétiques) selon les modes pluriels (alternatifs, simultanés, ventraux, dorsaux).

**Niveau du cours**

Moyen mixte

Avancé, mixte.

Compétition, mixte.

Tous niveaux sauf débutants, mixte.

**Objectifs/Contenu**

Amélioration des compétences en 4 nages.

**Tenue/Matériel**

Un maillot, un bonnet, (short interdit).

Affaires de rechange.

Bouteille d’eau.