



**PARIS AQUATIQUE**

# PLONGEON

Saison 2021/2022

La section plongeon s'adresse à un public adulte souhaitant s'initier ou se perfectionner dans cette discipline. Les plongeurs sont répartis en 3 groupes de niveaux afin d'assurer une homogénéité lors des séances.



Les entraînements commencent par une séance d'échauffement, de la préparation physique générale (PPG) et de la technique au sol avant de poursuivre avec les plongeurs proprement dits. Les qualités pédagogiques et relationnelles des entraîneurs, ainsi que les encouragements des autres plongeurs permettent à tous, débutants ou expérimentés, de progresser et de vaincre leurs peurs en toute sécurité. En plus de l'esprit sportif, c'est l'esprit d'équipe qui anime la section et qui rend les entraînements ludiques et conviviaux. La participation à la vie associative est aussi très importante. Alors n'hésitez pas à venir découvrir la section et faire un essai lors d'un entraînement.

Il y a 2 entraînements par semaine à des horaires qui permettent d'y prendre part après une journée de travail (la plupart du temps après 19h). Il y a également un entraînement le samedi après-midi. Tous sont dispensés par 3 Coaches.

**La saison 2021-2022 commencera le 01/09 et les séances d'essais auront lieu la semaine du 20 septembre. Veuillez noter que la demande est plus forte que le nombre de places disponibles, aussi les premiers inscrits seront les premiers à être recontacté pour effectuer cette séance d'essai.**

Votre niveau de plongeon ne sera pas l'élément essentiel pour valider votre inscription (la plupart ont commencé sans avoir jamais mis les pieds sur une planche) mais c'est votre motivation et votre bonne humeur qui feront la différence.

Nous sommes à votre disposition si besoin !

A bientôt !

**Carlos & François**

## Important

Au vu de la situation sanitaire, il y a de très fortes chances que vous deviez présenter un **pass sanitaire** pour rentrer dans les infrastructures (attestation de vaccination ou test négatif de moins de 48h ou attestation rétablissement Covid). Nous préférons donc vous informer pour que vous puissiez anticiper si cette mesure était toujours en vigueur pour septembre, et ce pour quelques mois.