



## PAYS D'AIX NATATION NATATION COURSE



### UN SPORT EXIGEANT

Sport olympique majeur, la natation est une discipline complète et exigeante.

Pour atteindre le niveau national, un nageur doit s'entraîner au minimum 8 fois par semaine (5 à 6 km par séance et préparation physique spécifique).

Bien que considéré comme un sport individuel, la natation se pratique en groupe, développant l'esprit d'équipe, le respect d'autrui et le plaisir de nager ensemble.

140

**NAGEURS DE COMPÉTITION**  
répartis en fonction de leur âge et de leur niveau, dans 6 groupes d'entraînement.

3

**ENTRAINEURS**

3

**CHAMPIONNATS DE FRANCE**  
De la catégorie Jeunes à Elite.

### UN PROJET DE FORMATION VERS LE HAUT NIVEAU

Structure support du Centre d'Accession et de Formation depuis 2019, en lien avec le CREPS d'Aix en Provence, ou les nageurs peuvent poursuivre leur double projet combinant des entraînements biquotidiens avec les études, de la 4<sup>ème</sup> à post bac. Lionel Moreau (ancien international) et Theo Verweirde (Equipe de France Eau Libre) collabore pour continuer d'insuffler la dynamique sur toute la section Natation Course du PAN.



### UNE PROGRESSION FULGURANTE DEPUIS 7 ANS

- Passer de la 321<sup>ème</sup> à la 36<sup>ème</sup> place nationale.
- Des médaillés dans chaque Championnats de France.
- Clément SECCHI, vice-champion de France Elite 200m Papillon).
- Laura GOURGEON, vice-championne de France Juniors 800/1500m NL.
- Mathieu DUFRAIGNE, meilleur Jeune aux Rankings Nationaux sur 5 épreuves.

