



## Le Water-Polo au Puy Ste Réparate

### Une activité complète et ludique ouverte à tous

#### **Water-Polo Jeunes**

**La section jeunes est accessible à partir de huit ans, les entrainements ont lieux :  
Les lundis et jeudis de 19h30 à 20h45.**

Les deux coachs William et Thibaud se relaient tout au long de l'année selon des cycles définis à l'avance pour apporter continuité et diversité pédagogique.

Au programme : l'apprentissage de la natation spécifique au water-polo, le développement des appuis aquatiques, le jeu en équipe, la mise en opposition le fair-play ...

#### **Water- Polo Adultes**

**La section adulte ouverte à tous, est composée de deux groupes:  
Groupe première année et Groupe confirmé.  
Les entrainements ont lieux les lundis et jeudis de 19h30 à 21h45**

Les deux groupes partagent des phases d'entrainements en commun ou séparés selon la période de l'année et les thèmes abordés.

Les deux coachs William et Thibaud se relaient tout au long de l'année selon des cycles définis à l'avance pour apporter continuité et diversité pédagogique.

Au programme: Waterpolo, natation, préparation physique.

#### **Info supplémentaires**

- Deux cours d'essais offerts
- Participation au championnat loisir (optimisé avec seulement trois à quatre regroupements annuels)
- Des matchs amicaux pendant les heures d'entraînement.
- Un stage dédié au team building et à la préparation physique.
- Organisation et participation au tournoi et au repas de fin d'année du club.