



CN HAUT-JURA

Fin de Saison : JUIN 2026

LES ÉVÈNEMENTS DU MOIS

Compétitions



Finale interdépartementale Benjamins, Juniors, Seniors à Seurre le 07/06



Championnats de BFC Avenirs à Saint-Florentin le 14/06

Compétitions Maitres



Championnats de France N1 à Tarbes du 15 au 28/06

À LA UNE

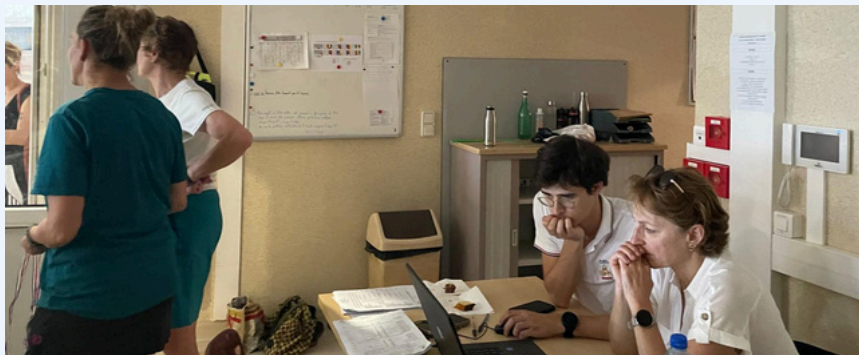


Analyses Vidéos France U18

Le comité directeur a gracieusement accepté de libérer l'entraîneur du club pour qu'il puisse participer aux analyses vidéos des Championnats de France U18

Fin de saison

Les séances s'arrêteront le 21 Juin pour cette saison.
Les séances reprendront en septembre.
Chaque adhérent recevra un lien de réinscription en Juillet.
Un grand merci à tous pour cette belle saison.



cnhautjura@orange.fr

<https://cnhautjura.sportsregions.fr/>



CN HAUT-JURA

Fin de Saison : JUIN 2026

À LA UNE



Finale District à Morbier

La finale district U11 a eu lieu à Morbier ce dimanche 31 Mai. De nombreux clubs ont été accueillis, avec un bassin bien rempli et des sourires tout au long de la journée.

À LA UNE



Résultats Finale Avenir

De belles courses pour nos 3 nageurs Malo, Yanis et Oskar avec 1 médaille pour Yanis et 2 médailles pour Oskar ainsi qu'une qualification en finale régionale pour ce dernier.

Remerciements

Nous tenions à remercier tous les bénévoles ayant participé à l'organisation et au bon déroulement de la compétition

Un grand merci à :

Natthan, Steve, Aaron, Jean-Baptiste, Olivier, Norbert, Gwenaël, Christine, Marie, Christelle, Sylvie, Laurence, Céline, Elisa, Valérie, Marc, Eléonore, Sarah, Stella, Alexandre, Imen, Alexia et Patrick.



cnhautjura@orange.fr

<https://cnhautjura.sportsregions.fr/>



CN HAUT-JURA

Fin de Saison : JUIN 2026

Entraînement seul

Nagez dès que vous en avez l'occasion cet été. Votre défi pour cet été est de perdre le moins possible en physique et en technique de sorte à reprendre dans de bonnes conditions à la rentrée.

1-Coups de Bras et Chrono

Pour ce qui est technique, focalisez vous sur des exercices simples qui vous permettent de savoir par vous mêmes si vous vous améliorez ou non.

Par exemple vous pouvez compter vos coups de bras et tenter de les réduire. Vous pouvez également vous chronométrer.

Pour ceux qui veulent aller chercher un peu plus de précision, vous pouvez allier le chrono et le comptage des coups de bras.

Si vous réussissez à aller vite sans augmenter le nombre de coups de bras, c'est gagné.

2-Sensations

Concentrez vous sur vos sensations. Si vous vous mettez debout, dos à un mur, en flèche, avec tout l'arrière des bras + la nuque collée au mur, vous devez sûrement ressentir des sensations d'étirement dans votre corps, concentrez vous sur le ressenti de ces sensations lors de chaque phase de glisse, notamment en brasse et en crawl.

Apnée/Respi

C'est l'occasion de vous entraîner aux apnées !

Une manière de faire :

- Exercices de respi en dehors de l'eau (inspirer 4 secondes, expirer 6 secondes, répéter entre 6 et 12 fois)
- Quelques secondes de respiration normale
- Apnée statique la plus longue possible
- Récup
- Coulée la plus longue possible sans respirer
- Répéter



cnhautjura@orange.fr

<https://cnhautjura.sportsregions.fr/>