

# Comment bien choisir son maillot de piscine ?

Première règle pour aller à la piscine, avoir un maillot de bain adapté à sa pratique, il doit réunir plusieurs critères.



## Pratique

- ✔ **Occasionnelle** : privilégiez les dos «nageurs» croisés ou les dos ouverts en U avec une échancrure moyenne.
- ✔ **Régulière/intensive** : Choisissez un dos nageur pour optimiser le maintien pendant l'effort ainsi qu'une échancrure moyenne ou haute pour vous garantir une bonne liberté de mouvement.
- ✔ **Pour l'aquagym** : Privilégiez les échancrures basses qui vous couvriront davantage. Les matières gainantes sont conçues pour vous apporter le confort et le maintien dont vous avez besoin pour cette activité.



## Matière

- ✔ **Polyester PBT** : Recommandé pour les nageurs réguliers. Cette matière est celle qui résiste le mieux au chlore dans le temps.
- ✔ **Polyamide/élasthane** : Recommandé au plus grand nombre de nageurs, car ces matières apportent davantage de douceur et de confort pendant l'effort.
- ✔ **Pour la nage en eau de mer** : privilégiez les modèles contenant de la microfibre pour un séchage rapide.

## Le conseil du coach

Pour les femmes à forte poitrine, il est recommandé de prendre un modèle de maillot de bain avec dos couvrant pour un meilleur maintien de la poitrine.

