



Fédération Française de Natation

COMPETITION

Plusieurs groupes de compétition en fonction de l'âge, du niveau
et de la motivation des nageurs

Avenirs/Poussins

Entraîneurs : Claude Lavaud et X

Ce groupe marque le début des compétitions fédérales. Dans ce groupe, les nageurs peuvent nager 4 fois pas semaine. L'accent est mis sur le renforcement technique des quatre techniques de nage, le travail de la vitesse ainsi que l'endurance. Les entraînements se font en fonction de l'évolution de l'enfant. Le nageur développera son esprit d'équipe et de club.

Les années d'âges pour ce groupe sont : 2002/2003 (Avenirs) et 2000/2001 (Poussins)

Horaires : 4 Entraînements par semaine mais il est conseillé de venir à un minimum de 3 séances par semaine

Lundi: 18h30 - 19h30

Entraîneur: X

PPG : 18h00 - 18h30

Mercredi: 17h00 - 18h30

Entraîneur: Claude LAVAUD

PPG : 16h30 - 17h00

Jeudi: 18h30 - 19h30

Entraîneur: X

Vendredi: 17h00 - 18h30

Entraîneur: Claude LAVAUD

Compétition 2

Entraîneurs : X

Groupe Compétition pour nageur à partir de la catégorie benjamin (année d'âge 1999). Ce groupe est destiné aux nageurs qui veulent une pratique sportive de compétition plus allégée. Les nageurs feront les compétitions départementales, régionales et par équipe.

Au cours des entraînements, les nageurs travailleront vitesse et endurance et approfondiront leurs techniques dans les 4 nages.

Horaires : 4 entraînements par semaine.

Lundi: 19h30 - 20h30	Entraîneur: X
Mercredi: 18h00 - 19h00	Entraîneur: X
Jeudi: 19h30 - 20h30	Entraîneur: X
Samedi: 12h00 - 13h30	Entraîneur: X

Benjamins/Minimes

Entraîneurs : Claude Lavaud et X

Ce groupe accueille des nageurs qui sont en section sportive au collège Marcel Roby de Saint-Germain. Ils bénéficient d'aménagement d'horaire pour pouvoir concilier étude et natation.

Les nageurs participent aux compétitions du programme de leurs catégories d'âge ainsi qu'à une semaine de stage sur place ou en déplacement aux vacances de la Toussaint, de février et de pâques. L'entraînement dans l'eau est axé sur la technique de nage, l'endurance et la vitesse. Ce travail est complété par des exercices hors de l'eau de préparation physique générale (PPG) et de coordination motrice.

Horaires : 6 entraînements par semaine.

Lundi : 16h00 - 17h30	Entraîneurs : Claude Lavaud et X PPG : 17h30 - 18h00
Mardi: 18h30 - 20h15	Entraîneur : X PPG : 17h30 - 18h30
Mercredi: 12h30 - 14h00	Entraîneurs : Claude Lavaud et X PPG : 14h00 - 15h00
Jeudi: 16h00 - 17h30	Entraîneurs : Claude Lavaud et X PPG : 17h30 - 18h00
Vendredi: 17h00 - 18h00	Entraîneur : X
Samedi : 12h00 - 13h30	Entraîneur : X PPG : 11h00 - 12h00

ELITES

Entraîneur : Guillaume BENOIST

Groupe compétition accueillant des nageurs motivés et capables de tenir les entraînements. Il est proposé 10 entraînements dans l'eau et 6 séances de PPG/Musculation. Ce groupe est constitué de nageurs de niveau national et international.

Les nageurs accéderont aux compétitions fédérales en rapport avec leur niveau. La participation aux stages lors des vacances scolaires est obligatoire. Ce groupe est destiné à amener les nageurs vers le haut-niveau.

Un minimum de 6 séances dans l'eau et 2 séances de PPG est requis pour entrer dans ce groupe.

Horaires :

Matins : Lundi/Mardi/Jeudi/Vendredi : 6h45/9h00

Lundi	17h30 - 18h30	PPG
	18h30 - 20h30	Entraînement
Mardi	18h00 - 19h30	PPG
	19h30 - 21h00	Entraînement
Mercredi	17h00 - 18h00	PPG
	18h00 - 20h00	Entraînement
Jeudi	17h30 - 18h30	PPG
	18h30 - 20h30	Entraînement
Vendredi	17h00 - 18h00	PPG
	18h00 - 20h00	Entraînement
Samedi	10h30 - 12h00	PPG
	12h00 - 14h00	Entraînement