

## Groupes compétition

Saison 2021/2022

### Groupe pré-compétition

**Age et niveau :** enfants nés entre 2014 et 2012 **MOTIVES.**

**Objectifs :** perfectionnement des 4 nages, préparation et passage des tests préalables à l'entrée en compétition et participation aux premières compétitions

**Horaires du 13 septembre au 12 juin :** piscine de Satory

Mardi 17h15-18h30 ; mercredi 11h30-13h (avec PPG en fin de séance) ; samedi 12h30-14h (avec PPG en début de séance)

2 entraînements minimum hebdomadaires, 3 conseillés et participation aux entraînements pendant les vacances

**Vacances scolaires :** 2<sup>ème</sup> semaine des vacances de Toussaint, Février et Avril et 1<sup>ère</sup> semaine de juillet

### Groupe avenir

**Age et niveau :** enfants nés entre 2013 et 2010 titulaires du Pass'competition et **MOTIVES.**

**Objectifs :** développement de la vitesse et de l'endurance dans les 4 nages ; développement à sec (posture, coordination ,équilibre...) ; vie en groupe et partage ; participation aux stages et compétitions ; préparation à l'intégration du groupe CHAM Collège (classe à horaires aménagés)

**Horaires du 13 septembre au 12 juin :** piscine de Satory

lundi 17h50-19h50 (avec 1/2h PPG après entraînement) ; mercredi 9h30-11h30 (avec 1/2h PPG avant entraînement) ; jeudi 17h30-19h30 (avec 1/2h PPG après entraînement) ; samedi 14h-15h30

F2013 & G 2012 et 2013 : 3 entraînements par semaine

F2012, 2011 et 2010 & G2011 et 2010 : 4 entraînements par semaine

Participation aux entraînements pendant les vacances

**Vacances scolaires :** 2<sup>ème</sup> semaine des vacances de Toussaint, Février et Avril et 1<sup>ère</sup> semaine de juillet

### Groupe départemental - interclubs

**Age et niveau :** Filles 2011 et Garçons 2010 et plus vieux

**Objectifs :** développement de la vitesse et de l'endurance dans les 4 nages, apprendre à rechercher la performance et participation aux compétitions jeunes et juniors

**Entraîneur :** Thibault

### **Horaires du 13 septembre au 12 juin :**

Satory : mercredi 16h30-18h ; samedi 15h-16h30

Montbauron : lundi 19h15-21h (avec 1/2h de PPG avant entraînement) ; jeudi 19h15-20h45 (avec 1/2h de PPG avant l'entraînement)

Assiduité requise par rapport au programme d'entraînement établi avec l'entraîneur en début d'année (2 entraînements minimum par semaine)

**Vacances scolaires :** entraînements a minima 1 semaine durant les vacances de Toussaint et Pâques

Les engagements en compétition dépendent de l'assiduité à l'entraînement, vacances comprises

## **Groupe Elite**

**Age et niveau :** sur sélection de l'entraîneur

**Entraîneur :** Sébastien

### **Horaires du 14 septembre au 13 juin :**

Montbauron : lundi 7h-8h30, lundi 17h-20h (avec 1h de PPG avant entraînement) ; mardi 7h-8h30 ; mardi 18h15-20h15 ; mercredi 17h-20h (avec 1h de PPG avant l'entraînement) ; jeudi 7h-8h30 ; jeudi 17h30-20h (avec ½ heure de PPG avant l'entraînement) ; vendredi 7h-8h30, samedi 7h-10h (avec 1h de PPG après l'entraînement)

Satory : vendredi 17h45-20h15 (avec ½ heure de PPG avant l'entraînement)

6 entraînements minimum par semaine

**Vacances scolaires :** 1 semaine de repos à Noël

Respect du programme d'entraînement établi avec l'entraîneur

## **Partenaires d'entraînement triathlon et pentathlon**

Les triathlètes et pentathlètes recommandés par leurs clubs respectifs intègrent prioritairement les groupes correspondant à leur âge, niveau et disponibilité pour la natation. En complément avec accord de l'entraîneur concerné, ils peuvent compléter leur programme avec les entraînements du matin en groupe Elite ou Maitres (suivant niveau).

## **Compétition adultes**

**Age et niveau :** né en 1997 et avant (possible dès 2002 mais en faisant les compétitions avec le groupe départemental – interclubs)

Savoir nager 400 NL et 200 4N de manière réglementaire

**Objectifs :** développement de la vitesse et de l'endurance dans les 4 nages, convivialité et participation aux compétitions maitres

**Entraîneur :** Thibault, xxx et Jérôme

**Horaires du 13 septembre au 12 juin :**

lundi 12h15-13h45 Montbauron ; lundi 21h-22h30 Satory ; mardi 7h-8h30 Montbauron ; mardi 20h30-22h Satory ; mercredi 12h-13h30 Satory ; jeudi 7h-8h30 Montbauron ; jeudi 20h45-22h Montbauron ; vendredi 7h-8h Satory (avec les adultes) ; vendredi 12h15-13h45 Montbauron ; samedi 7h30-9h Satory

2 entraînements fixes par semaine à choisir dans la liste ci-dessus

**Vacances scolaires :** des entraînements sont proposés durant les vacances de Toussaint, Février et Avril et jusqu'au France été début juillet

**Participation obligatoire aux interclubs Toutes catégories + au moins 1 autre compétition dans la saison**

## Maitres

**Age et niveau :** né en 1997 et avant (possible dès 2002 mais en faisant les compétitions avec le groupe départemental – interclubs)

Savoir nager 400 NL et 200 4N de manière réglementaire

**Objectifs :** développement de la vitesse et de l'endurance dans les 4 nages, convivialité et participation aux compétitions maitres

**Entraîneur :** Thibault, xxx et Jérôme

**Horaires du 13 septembre au 12 juin :**

lundi 12h15-13h45 Montbauron ; lundi 21h-22h30 Satory ; mardi 7h-8h30 Montbauron ; mardi 20h30-22h Satory ; mercredi 12h-13h30 Satory ; jeudi 7h-8h30 Montbauron ; jeudi 20h45-22h Montbauron ; vendredi 7h-8h Satory (avec les adultes) ; vendredi 12h15-13h45 Montbauron ; samedi 7h30-9h Satory

jusqu'à 5 entraînements fixes par semaine à choisir dans la liste ci-dessus

**Vacances scolaires :** des entraînements sont proposés durant les vacances de Toussaint, Février et Avril et jusqu'au France été début juillet

**Participation obligatoire aux interclubs Toutes catégories + au moins 3 autres compétition dans la saison**