

Groupes compétition

Saison 2020/2021

Groupe pré-compétition

Age et niveau : enfants nés entre 2013 et 2011 **MOTIVES**.

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

Entraîneur : Laura

Horaires du 14 septembre au 13 juin : piscine de Satory

Mardi 17h15-18h30 ; mercredi 9h30-11h (avec PPG en début 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^{ème} semaine des vacances de Toussaint, Février et Avril et 1^{ère} semaine de juillet

Groupe avenirs

Age et niveau : enfants nés entre 2012 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)

Entraîneur : Laura

Horaires du 14 septembre au 13 juin : piscine de Satory

lundi 18h30-20h (avec 1/2h PPG après entraînement) ; mercredi 11h-12h30 ; jeudi 17h30-19h (avec 1/2h PPG avant entraînement) ; samedi 14h-15h30

F2012 & G 2011 et 2012 : 3 entraînements par semaine

F2011 & G2010 : 4 entraînements par semaine

Participation aux entraînements pendant les vacances

Vacances scolaires : 2^{ème} semaine des vacances de Toussaint, Février et Avril et 1^{ère} semaine de juillet

Groupe jeunes

Age et niveau : 2010 à 2008 filles et 2009 à 2007 garçons motivés.

Objectifs : développer les différentes capacités technique, de vitesse ou d'endurance dans les 4 nages en vue d'objectifs a plus ou moins long terme déterminé en rapport avec le calendrier de la fédération française de natation dans la catégorie "jeunes". Une partie de l'entraînement est aussi réalisé en dehors de l'eau afin de permettre un développement athlétique indispensable à la pratique de la natation en compétition.

Entraîneur : Jérôme

Horaires du 14 septembre au 13 juin :

Satory : lundi 17h30-19h30 (avec 1/2h PPG avant entraînement) ; mardi 18h-20h (avec 1/2h PPG avant entraînement) ; mercredi 13h-15h (avec 1/2h PPG avant entraînement) ; jeudi 17h30-19h30 (avec 1/2h PPG après entraînement) ; vendredi 17h45-19h45 (avec 1/2h de PPG après entraînement)

Montbauron (50m) : samedi 12h-14h (avec 1/2h de PPG avant entraînement)

F2010 & G2009 : 4 entraînements minimum par semaine LM_JV

F2009 & G2008 : 5 entraînements minimum par semaine LMMJV

F2008 & G2007 : 6 entraînements minimum par semaine LMMJVS

Vacances scolaires : entraînements durant les vacances scolaires avec 1 semaine de repos à Noël et 4 jours sur les vacances de Toussaint, Février et Avril

Groupe départemental - interclubs

Age et niveau : Filles 2007 et Garçons 2006 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 14 septembre au 13 juin :

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

Montbauron : lundi 19h30-21h (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 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) ; 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 1996 et avant (possible dès 2001 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, Laura et Jérôme

Horaires du 14 septembre au 13 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) ; 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 1996 et avant (possible dès 2001 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 maîtres

Entraîneur : Thibault, Laura et Jérôme

Horaires du 14 septembre au 13 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) ; 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