

Groupes compétition

Saison 2022/2023

Groupe pré-compétition

Age et niveau : enfants nés entre 2016 et 2013 **MOTIVES**.

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

Horaires du 19 septembre au 19 juin hors vacances scolaires : piscine de Satory

Mardi 17h15-18h30 ; mercredi 9h30-11h (avec PPG en début de séance) ; samedi 11h30-13h (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 fin de saison du 20 juin jusqu'à fin 1^{ère} semaine de juillet (horaires spécifiques)

Groupe avenir

Age et niveau : filles nés entre 2015 et 2013 ; garçons nés entre 2014 et 2012 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 à la Section Sportive Scolaire Natation au collège

Horaires du 19 septembre au 19 juin hors vacances scolaires : piscine de Satory

lundi 18h-20h (avec 1/2h PPG après entraînement) ; mercredi 11h-13h (avec 1/2h PPG après entraînement) ; jeudi 17h30-19h30 (avec 1/2h PPG après entraînement) ; samedi 15h-16h30

3 entraînements minimum par semaine. L'entraînement du jeudi est accessible sur sélection.

Participation aux entraînements pendant les vacances

Vacances scolaires : 2^{ème} semaine des vacances de Toussaint, Février et Avril et fin de saison du 20 juin jusqu'à fin 1^{ère} semaine de juillet (horaires spécifiques)

Groupe avenir 3

Age et niveau : filles 2012 ; garçons 2011 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 à la Section Sportive Scolaire Natation au collège

Horaires du 19 septembre au 19 juin hors vacances scolaires : piscine de Satory

lundi 18h-20h (avec 1/2h PPG après entraînement) ; mardi 18h30-20h ; mercredi 11h-13h (avec 1/2h PPG après entraînement) pour les filles ou mercredi 13h-15h30 (avec 1/2h PPG avant l'entraînement) pour les garçons ; jeudi 17h30-19h30 (avec 1/2h PPG après entraînement) ; samedi 15h-16h30

4 entraînements minimum par semaine.

Participation aux entraînements pendant les vacances

Vacances scolaires : 2^{ème} semaine des vacances de Toussaint, Février et Avril et fin de saison du 20 juin jusqu'à fin 1^{ère} semaine de juillet (horaires spécifiques)

Groupe jeunes

Age et niveau : filles 2010 et 2011 ; garçons 2009 et 2010 **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 à la Section Sportive Scolaire Natation au collège

Horaires du 19 septembre au 19 juin hors vacances scolaires : piscine de Satory

lundi 18h-20h (avec 1/2h PPG après entraînement) ; mardi 18h30-20h ; mercredi 13h-15h30 (avec 1/2h PPG avant entraînement) ; jeudi 17h30-19h30 (avec 1/2h PPG après entraînement) ; samedi 15h-16h30

5 entraînements minimum par semaine. Possibilité d'un 6^{ème} entraînement le vendredi soir pour les nageurs les plus motivés et assidus sur les 5 autres séances.

Participation aux entraînements pendant les vacances

Vacances scolaires : 10 jours à Toussaint, 10 jours en Février et 10 jours en Avril et fin de saison du 20 juin jusqu'à fin 1^{ère} semaine de juillet (horaires spécifiques)

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

Horaires du 19 septembre au 19 juin hors vacances scolaires :

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

Montbauron : lundi 19h15-21h15 (avec 1/2h de PPG avant entraînement) ; jeudi 19h15-21h (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 : 2^{ème} semaine de Toussaint ; 2^{ème} semaine de Février ; 2^{ème} semaine de Pâques (présent au moins sur 1 des 3 semaines de stage)

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

Groupe Elite

Age et niveau : sur sélection de l'entraîneur

Horaires du 19 septembre au 19 juin hors vacances scolaires :

Montbauron : lundi 6h45-8h30, lundi 16h45-20h (avec 1h15 de PPG avant entraînement) ; mardi 6h45-8h30 ; mardi 17h30-20h15 (avec 45' de PPG avant entraînement) ; mercredi 16h45-20h (avec 1h15 de PPG avant l'entraînement) ; jeudi 6h45-8h30 ; jeudi 17h-19h45 (avec 45' de PPG avant l'entraînement) ; vendredi 6h45-8h30, samedi 6h45-10h (avec 1h de PPG après l'entraînement)

Satory : vendredi 17h15-20h15 (avec 1h de PPG avant l'entraînement)

6 jours d'entraînements et 7 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 1998 et avant (possible dès 2003 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

Horaires du 19 septembre au 19 juin hors vacances scolaires :

lundi 12h15-13h45 Montbauron ; lundi 21h-22h30 Satory ; mardi 7h-8h30 Montbauron ; 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 (pour les nageurs engagés en compétition)

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

Maitres

Age et niveau : né en 1998 et avant (possible dès 2003 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

Horaires du 19 septembre au 19 juin hors vacances scolaires :

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 4 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 (pour les nageurs engagés en compétition)

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