

## Groupes compétition

Saison 2023/2024

### Groupe Pré-compétition

**Age et niveau :** enfants nés entre 2017 et 2014 **MOTIVES**.

**Objectifs :** perfectionnement des 4 nages, préparation et passage du Pass'Compétition Natation Course et participation aux premières compétitions.

**Horaires du 18 septembre au 16 juin hors vacances scolaires :** piscine de Satory

Mardi 17h15-18h30 ; jeudi 17h30-19h (avec PPG en début de séance) ; samedi 13h-14h30 (avec PPG en fin de séance)

2 entraînements minimum hebdomadaires, 3 conseillés.

Participation recommandée aux entraînements pendant les vacances (minimum 2 semaines sur les 3 Toussaint, Février, Avril)

**Vacances scolaires :** Dernière semaine des vacances d'été, 2<sup>ème</sup> semaine des vacances de Toussaint, Février et Avril et fin de saison du 17 juin jusqu'au 14 juillet (horaires spécifiques)

### Groupe Avenir

**Age et niveau :** enfants nés entre 2016 et 2013 titulaires du Pass'compétition **MOTIVES et ASSIDUS**.

**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 18 septembre au 17 juin hors vacances scolaires :** piscine de Satory

lundi 18h-20h (avec 1/2h PPG après l'entraînement) ; mardi 18h30-20h ; mercredi 9h30-11h30 (avec 1/2h PPG avant l'entraînement) ; jeudi 17h30-19h30 (avec 1/2h PPG après entraînement) ; samedi 15h-16h30

3 entraînements minimum par semaine ; possibilité de participer à plus d'entraînements selon l'âge et le niveau après discussion avec l'entraîneur. L'entraînement du mardi est accessible sur sélection pour les enfants nés en 2013.

Participation obligatoire aux entraînements pendant la 2<sup>ème</sup> semaine des vacances de Toussaint, Février et Avril.

**Vacances scolaires :** 2 dernières semaines des vacances d'été ; 10 jours du mercredi de la première semaine au vendredi de la 2<sup>ème</sup> semaine des vacances de Toussaint, Février et Avril et fin de saison du 17 juin jusqu'au 14 juillet (horaires spécifiques)

## Groupe Benjamins

**Age et niveau :** enfants nés en 2011 et 2012 **MOTIVES et ASSIDUS.**

**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.

**Horaires du 18 septembre au 17 juin hors vacances scolaires :** piscine de Satory

lundi 18h-20h (avec 1/2h de PPG après l'entraînement) ; mardi 18h30-20h ; mercredi 13h-15h30 avec la section sportive collège (avec 1/2h de PPG avant l'entraînement) ; jeudi 17h30-19h30 (avec 1/2h de PPG après l'entraînement) ; samedi 15h-16h30 pour les 2012 / samedi 12h-14h avec la section sportive collège pour les 2011 (avec 1/2h de PPG avant l'entraînement).

4 entraînements minimum par semaine, 5 entraînements recommandés.

Participation obligatoire aux entraînements pendant les vacances de Toussaint, Février et Avril avec la section sportive collège.

**Vacances scolaires :** Dernière semaine des vacances d'été ; 10 jours du mercredi de la première semaine au samedi de la 2<sup>ème</sup> semaine des vacances de Toussaint, Février et Avril et fin de saison du 17 juin jusqu'au 14 juillet (horaires spécifiques)

## Groupe Compétition Adolescents

**Age et niveau :** Enfants nés entre 2012 et 2006 **MOTIVES PAR LA COMPETITION et REGULIERS.**

**Objectifs :** progression dans la technique de nage, développement de la vitesse et de l'endurance dans les 4 nages ; vie en groupe et partage ; participation aux compétitions benjamins ou juniors selon l'âge

**Horaires du 18 septembre au 17 juin hors vacances scolaires :**

Lundi 19h15-21h15 – Montbaouron (avec 1/2h de PPG avant l'entraînement) ; mercredi 16h30-18h – Satory; jeudi 19h15-21h – Montbaouron (avec 1/2h de PPG avant l'entraînement) ; vendredi 19h15-20h45 - Satory ; samedi 15h-16h30 (Satory)

L'entraînement du vendredi est accessible aux plus jeunes (enfants nés en 2009 et après) et selon la place disponible, aux nageurs plus âgés participant déjà à tous les autres entraînements proposés après accord de l'entraîneur.

*Note: le créneau n'est pas disponible dans Comiti. L'inscription sur celui-ci doit être demandée via [contact@snversailles.fr](mailto:contact@snversailles.fr) et sera validée par le club après accord de l'entraîneur.*

Assiduité requise par rapport au programme d'entraînement établi avec l'entraîneur en début d'année (2 entraînements réguliers minimum par semaine). Participation obligatoire à au moins 1 des 3 stages proposés pendant les vacances.

**Vacances scolaires :** Stage l'après-midi (3h incluant natation et autres activités/sports) la dernière semaine des vacances d'été, la 2<sup>ème</sup> semaine des vacances de la Toussaint, Février et Avril et du 24 juin au 5 juillet.

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

Participation au circuit départemental (3 journées et finales), interclubs, interclubs par catégorie d'âge selon l'âge, sur qualification : championnats départementaux et régionaux.

Pour les nageurs les plus assidus et investis, possibilité de participer aux compétitions avec la Section Sportive Collège ou le groupe Elites selon l'âge et le niveau de performances.

## Groupe Elite

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

**Horaires du 17 septembre au 18 juin hors vacances scolaires :**

Montbauron : lundi 6h45-8h30, lundi 16h45-20h (avec 1h15 de PPG avant l'entraînement) ; mardi 6h45-8h30 ; mardi 17h30-20h15 (avec 45' de PPG avant l'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 7h-10h (avec 1h de PPG après l'entraînement)

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

6 jours d'entraînements et 7 entraînements minimum par semaine

**Vacances scolaires :** stage à toutes les vacances, 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).

## Groupe Maîtres 2 (*ex Compétition Adultes*)

**Age et niveau :** né en 1999 et avant (possible dès 2005 mais en faisant les compétitions maîtres accessibles aux C0 et / ou les compétitions du groupe Compétition Adolescents)

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

**Horaires du 18 septembre au 17 juin hors vacances scolaires :**

lundi 12h15-13h45 Montbauron ; lundi 21h-22h30 Satory ; mardi 7h-8h30 Montbauron ; 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'aux Championnats de France été début juillet (pour les nageurs engagés en compétition)

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

## Groupe Maîtres 4 (*ex Maîtres*)

**Age et niveau :** né en 1999 et avant (possible dès 2005 mais en faisant les compétitions maîtres accessibles aux C0 et / ou les compétitions du groupe Compétition Adolescents)

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

**Horaires du 17 septembre au 18 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 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'aux Championnats de France été début juillet (pour les nageurs engagés en compétition)

**Participation obligatoire aux interclubs Toutes catégories + au moins 3 autres compétitions en bassin dans la saison**