

Groupes compétition

Saison 2024/2025

Groupe Pré-compétition

Age et niveau : enfants nés entre 2018 et 2015 **MOTIVES**.

Objectifs : perfectionnement des 4 nages, préparation et participation aux premières compétitions.

Horaires du 16 septembre au 14 juin hors vacances scolaires : piscine de Satory

Mardi 17h15-18h30 (avec PPG en début de séance) ; jeudi 17h30-19h; 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^{ème} semaine des vacances de Toussaint, Février et Avril et 1^{ère} semaine des vacances d'été (horaires spécifiques).

Certains stages sont soumis à une tarification en supplément.

Groupe Avenirs

Age et niveau : enfants nés entre 2017 et 2014 ayant déjà participé à des compétitions **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 16 septembre au 15 juin hors vacances scolaires : piscine de Satory

lundi 18h-20h (avec 1/2h PPG avant l'entraînement) ; mardi 18h30-20h ; mercredi 11h-12h45 (avec 1/4h 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 2014.

Participation obligatoire aux entraînements pendant la 2^{ème} 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^{ème} semaine des vacances de Toussaint, Février et Avril et fin de saison du 17 juin jusqu'au 14 juillet (horaires spécifiques)

Certains stages sont soumis à une tarification en supplément.

Groupe Benjamins

Age et niveau : enfants nés en 2012 et 2013 **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 16 septembre au 15 juin hors vacances scolaires : piscine de Satory

lundi 18h-20h (avec 1/2h de PPG avant 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 2013 / samedi 12h-14h avec la section sportive collège pour les 2012 (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 : 2 dernières semaines des vacances d'été ; 10 jours du mercredi de la première semaine au vendredi de la 2^{ème} semaine des vacances de Toussaint, Février et Avril et fin de saison du 17 juin jusqu'au 14 juillet (horaires spécifiques)

Certains stages sont soumis à une tarification en supplément.

Groupe Compétition Adolescents

Age et niveau : Enfants nés entre 2013 et 2007 **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 16 septembre au 15 juin hors vacances scolaires :

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

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^{ème} semaine des vacances de la Toussaint, Février et Avril et du 24 juin au 5 juillet. *Certains stages sont soumis à une tarification en supplément.*

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 15 septembre au 16 juin hors vacances scolaires :

Montbauron : lundi 6h45-8h30, lundi 16h45-20h (avec 1h15 de PPG/muscu avant l'entraînement) ; mardi 6h45-8h30 ; mardi 17h30-20h15 (avec 45' de PPG/muscu avant l'entraînement) ; mercredi 16h45-20h (avec 1h15 de PPG/muscu avant l'entraînement) ; jeudi 6h45-8h30 ; jeudi 16h45-19h45 (avec 1h de PPG/muscu avant l'entraînement) ; vendredi 6h45-8h30, samedi 7h-10h (avec 1h de PPG/muscu après l'entraînement)

Satory : vendredi 16h45-20h15 (avec 1h15 de PPG/muscu 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 Maitres

Age et niveau : né en 2000 et avant (possible dès 2006 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 maitres

Horaires du 16 septembre au 16 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 et Avril et jusqu'aux Championnats de France été début juillet (pour les nageurs engagés en compétition). *Ces entraînements sont soumis à une tarification en supplément.*

Participation obligatoire aux interclubs Toutes catégories + au moins 2 autres compétitions en bassin dans la saison sous réserve d'exclusion du groupe en in de saison sportive.