

GROUPE COMPETITION CLUB

ALLIANCE DIJON NATATION



© Rozenn Krebel



LE GROUPE COMPETITION CLUB

Le Groupe Compétition Club (GCC) est un groupe compétitif. Il est possible d'intégrer ce groupe à partir de la catégorie Junior (14 ans pour les filles et 15 pour les garçons) jusqu'à la catégorie Senior.

Ce groupe permet aux nageurs, qui n'ont pas toutes les exigences ou qui ne veulent pas intégrer la section sportive, de prétendre à la construction d'un double projet. Ce double projet se construit autour des études et de la performance sportive. L'objectif est de construire dans des conditions optimales avec tous les moyens qui permettent d'évoluer vers un niveau national.

Le projet du GCC est de continuer à évoluer dans sa pratique et de participer aux différents championnats nationaux, ou bien d'intégrer des groupes régionaux axés sur le haut niveau.

Objectifs généraux : Epanouissement du nageur - construction d'un double projet – développement des compétences vers la compétition

La cotisation pour intégrer le Groupe Compétition Club est à 315€.

LE SUIVI ET L'ENCADREMENT

Un encadrement et un suivi régulier sont mis en place par l'entraîneur référent.

Les nageurs du groupe sont suivis dans la définition et la création d'un projet sportif avec leur entraîneur, c'est le projet conjoint de l'entraîneur et de l'athlète. Un accompagnement complet est proposé par la suite : entretien individuel trimestriel, suivi en préparation physique...En effet, selon les besoins, il est possible d'individualiser le programme d'entraînement.

Le groupe ne dispose pas d'un suivi médical par le club, il est pris en charge par les parents. L'entraîneur peut suggérer un staff privé avec qui le Club travaille habituellement.

Le référent

- Entraîneur Groupe Compétition Club (GCC) :
Ramzi Mekhmoukh
mekhramzi@gmail.com

LES STRUCTURES

Les entraînements se déroulent à la piscine du Carrousel tous les soirs (Natation et Musculation) et à la Piscine Olympique les matins.

Piscine du Carrousel (bassin intérieur 25m x bassin extérieur 50m)



Piscine Olympique du Grand Dijon (bassins intérieurs de 50m et 25m)



LES HORAIRES D'ENTRAÎNEMENT

JOURS	HORAIRES	TYPES DE SEANCES	LIEU
LUNDI	18h - 19h30	PPG	Piscine du Carrousel
	19h30 - 21h30	Natation	Piscine du Carrousel
MARDI	7h - 9h	Natation	Piscine Olympique
	19h30 - 21h30	Natation	Piscine du Carrousel
MERCREDI	18h30 - 20h30	Natation	Piscine du Carrousel
JEUDI	7h - 9h	Natation	Piscine Olympique
	19h30 - 21h30	Natation	Piscine du Carrousel
VENDREDI	18h - 19h30	PPG	Piscine du Carrousel
	19h30 - 21h30	Natation	Piscine du Carrousel
SAMEDI	8h - 10h	Natation	Piscine Olympique
	10h - 11h30	PPG	Piscine Olympique

Les entraînements

Pour intégrer le groupe il faut avoir un niveau régional (qualifié aux championnats régionaux). Vous devez aussi être présent à l'entraînement sur cinq séances au minimum par semaine.

Le programme d'entraînement de la semaine est constitué de **8 séances d'entraînements** en bassin et de **3 séances de préparation physique**.

Les horaires indiqués sont les horaires d'entraînement **d'entrée et de sortie de l'eau**. Il vous sera demandé d'arriver au bord du bassin 15 minutes avant l'heure afin de pouvoir vous échauffer à sec et de compter 15 minutes à la fin de la séance pour le débriefing et les étirements.



Stages et compétitions

Les nageurs participent à une dizaine de compétitions par an selon leur niveau de pratique, dont 3 meetings dans notre région et 2 en extérieur. Ces dernières représentent l'aboutissement et le suivi du travail du nageur.

Des stages de préparation intensifs sont organisés lors de chaque vacances, et parmi eux un stage d'une semaine dans une structure de haut niveau.

La participation aux stages et aux compétitions est obligatoire.



Les requis

- Avoir au minimum un niveau de natation régional
- Développer un double projet : études et performances sportives
- Participer aux compétitions pour lesquelles un engagement est pris en début d'année
- Participer aux stages

L'ALLIANCE DIJON NATATION



© Rozenn Krebel

Contact : Alliance Dijon Natation

Allée de Ribeauvillé 21000 DIJON

Tél : 03 80 66 55 62

Mail : contact@dijonnatation.com

Site : www.dijonnatation.com



Facebook : Alliance Dijon Natation



Instagram : @dijonnatation



LinkedIn : Alliance Dijon Natation

LES PARTENAIRES DE L'ADN

Ils nous font confiance

Voici les partenaires qui s'engagent et qui soutiennent l'ADN vers le chemin de la confiance en participant à une réussite collective :



En savoir plus sur : www.dijonnatation.com