

GROUPE BENJAMINS

ALLIANCE DIJON NATATION



© Rozenn Krebel



RÉGION
BOURGOGNE
FRANCHE
COMTE



LE GROUPE BENJAMINS

Les enfants qui intègrent le groupe des Benjamins sont des enfants qui sont en 6^{ème} et en 5^{ème} (de 11 à 13 ans).

Le groupe benjamin est constitué de 2 groupes : un groupe section sportive en relation avec le collège du Parc, et un groupe club.

Ce groupe est destiné aux jeunes nageurs maîtrisant dans les grandes largeurs les 4 nages en natation. Attention, la section sportive est soumise à des tests avant d'intégrer ce groupe.

Objectifs généraux : Epanouissement du nageur - construction d'un projet - développement des 4 nages par rapport à des principes biomécaniques de bases - développement de l'autonomie du nageur

Le but de ce groupe est d'amener les nageurs à acquérir une technicité natatoire et une réflexion sur la natation, afin de leur permettre d'atteindre leurs objectifs à moyen terme, mais aussi à long terme.

La cotisation pour le groupe Benjamins est à 315€.

LE SUIVI ET L'ENCADREMENT

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

L'encadrement est assuré par Aymeric Degoix, sur les 2 groupes benjamins.

Le suivi médical est pris en charge par les parents qui peuvent, s'ils le souhaitent, amener leurs enfants au centre s'occupant des nageurs haut niveau du club.

Le référent

- Entraîneur groupe Benjamins :
Aymeric DEGOIX
aymeric.dgx@gmail.com

LES STRUCTURES

Les entraînements se déroulent principalement à la piscine du Carrousel.

Néanmoins, pour les 2^{ème} année, l'entraînement du samedi matin se déroule au Bassin Olympique. Enfin, pour les nageurs de la section sportive, deux séances de PPG (Préparation Physique Générale) sont organisées au sein du collège du Parc.

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	16h - 18h	Séance CSS	Piscine du Carrousel
	18h - 20h	Séance Club	Piscine du Carrousel
MARDI	12h15 - 13h15	PPG CSS	Collège Le Parc
	16h - 18h	Séance CSS	Piscine du Carrousel
	18h - 20h	Séance Club	Piscine du Carrousel
MERCREDI	13h - 15h	Séance commune	Piscine du Carrousel
	15h - 17h	Analyse vidéo, développement projet...	Piscine du Carrousel
JEUDI	12h15 - 13h15	PPG CSS	Collège Le Parc
	16h - 18h	Séance CSS	Piscine du Carrousel
	18h - 20h	Séance Club	Piscine du Carrousel
VENDREDI	16h - 18h	Séance CSS	Piscine du Carrousel
	18h - 20h	Séance Club	Piscine du Carrousel
SAMEDI	8h - 10h	Séance Benjamins 2	Piscine Olympique

Les entraînements

Les nageurs et nageuses doivent s'engager à nager **5 à 6 fois par semaine** à la Piscine du Carrousel (séance pour les Benjamins 2^{ème} année le samedi matin au Bassin Olympique).

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.

Pour les nageurs de section sportive, 2 séances de PPG ont lieu dans la semaine, en plus des échauffements à sec d'un quart d'heure avant chaque séance.

Pour les nageurs club, aucun créneau n'est attribué à une séance de PPG spécifiquement, mais les échauffements à sec, ainsi que la séance en commun le mercredi permet de développer les habilités de base du nageur.

Pensez à apporter vos gourdes.

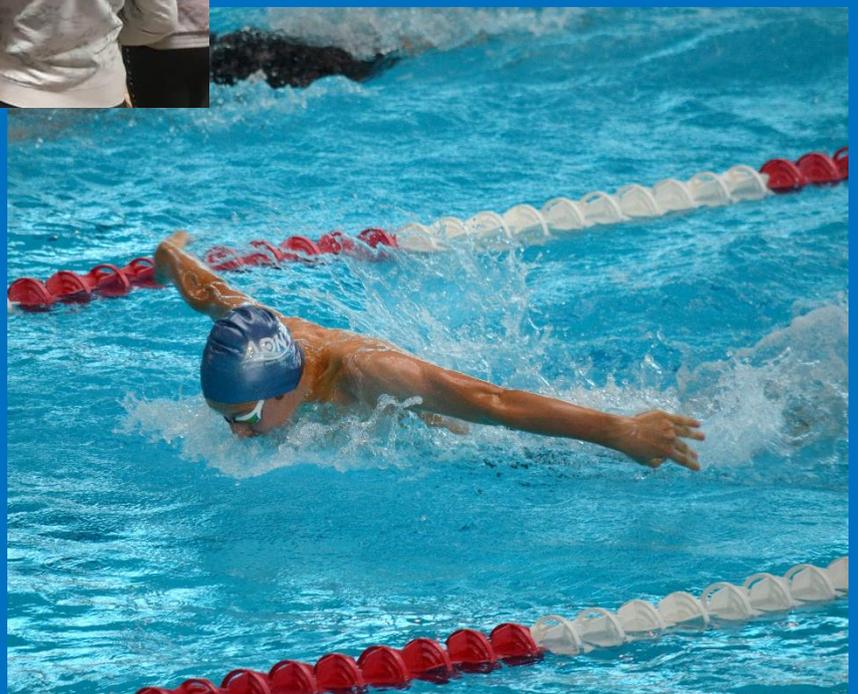
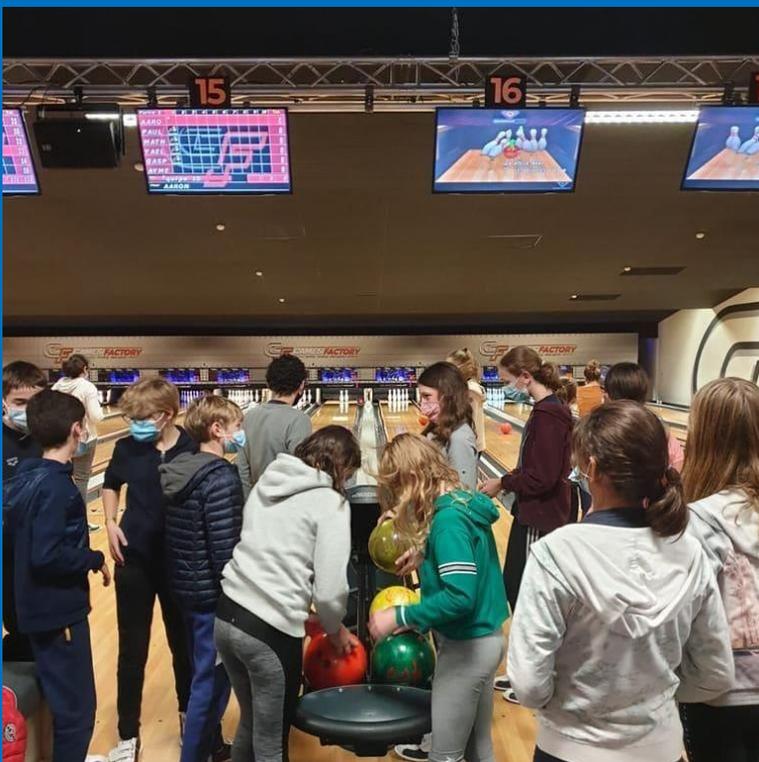


Les stages

Durant l'année trois stages sont organisés. Sur ces trois stages, deux sont obligatoires, bien que nous encourageons très fortement tous les nageurs à participer à tous les stages. En effet, ces stages permettent une consolidation des acquis. Ils sont également un temps de convivialité autour de nouvelles activités (bowling, randonnée, sport collectif, laser game...).

Les nageurs et nageuses sont souvent très fier(e)s des progrès accomplis lors de leur participation au stage.

Les stages se déroulent toujours la deuxième semaine des vacances scolaires (Toussaint, Février et Pâques) et s'étalent du lundi au vendredi avec des journées complètes. Le lieu ainsi que le planning exact vous seront communiqués, par l'entraîneur, deux semaines avant le début du stage.



Les compétitions

En benjamin, une quinzaine de compétitions ont lieu dans l'année. Ces dernières représentent l'aboutissement et le suivi du travail du nageur. La présence du nageur est fortement conseillée. L'entraîneur vous communiquera dès que possible les dates et lieux de compétition. De manière générale, le calendrier des compétitions est disponible aux alentours de mi-septembre. Tous les sportifs doivent participer aux compétitions auxquelles ils seront convoqués.



Les requis

- Maîtrise dans les grandes largeurs des 4 nages
- Connaissance de la réglementation des compétitions en natation
- Participer aux compétitions pour lesquelles un engagement est pris en début d'année
- Participer aux stages sur Dijon et à l'extérieur durant les vacances scolaires

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