

# GROUPE MINIMES

## ALLIANCE DIJON NATATION



*Rozenn Knebel Photographie*



**RÉGION  
BOURGOGNE  
FRANCHE  
COMTE**



# LE GROUPE MINIMES

Les enfants qui intègrent le groupe des Minimes sont des enfants qui sont en 4<sup>ème</sup> et en 3<sup>ème</sup> (de 14 à 15 ans).

Le groupe Minimes est constitué de deux groupes : un groupe "CSS" (Classe Section Sportive) sur des horaires aménagés en lien avec le collège Le Parc, et un groupe "Club" sur des horaires d'activités classiques.

Ces groupes accueillent des nageurs de tous niveaux sportifs (départemental à international) ayant à minima une maîtrise approfondie des quatre nages.

L'accès au groupe CSS est soumis à des tests, le prétendant devant faire preuve des savoir-faire et ressources en adéquation avec le niveau de pratique proposé, ainsi que d'un projet sportif cohérent avec les conditions mises en place.



Le groupe Minimes est un groupe compétition. Des objectifs compétitifs forts peuvent commencer à émerger à partir de cette catégorie. A cet égard, le travail réalisé est effectué dans le but de permettre à chacun de se réaliser à hauteur de son potentiel.

Néanmoins la vocation première de ce groupe est de poursuivre la formation des nageurs, non plus dans une logique d'« apprendre à s'entraîner », mais dans celle de « s'entraîner à s'entraîner », afin de développer des bases solides qui leur permettront par la suite de « s'entraîner à performer ».

Il s'agit ainsi d'effectuer : **un perfectionnement dans les quatre nages dans le sens d'une efficacité motrice, un développement des capacités physiques d'endurance et de puissance, ceci avec un développement de l'autonomie ainsi qu'une maturation du projet sportif.**

En résumé, l'objectif de formation fixé est d'être de manière générale un bon nageur, en cela qu'il est polyvalent.

La cotisation pour intégrer le groupe Minimes est à 315€.

## LE SUIVI ET L'ENCADREMENT

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

L'encadrement des deux groupes est assuré par un même entraîneur, Julien PASTRÉ.

Au-delà de l'accompagnement quotidien, les nageurs ont un rendez-vous individuel avec l'entraîneur une fois par trimestre, permettant notamment de faire un point sur l'avancée de leur projet.

Le suivi médical est à la charge des parents, qui peuvent en cas de besoin se rapprocher de nous afin que nous leur communiquions les coordonnées des partenaires privilégiés du club à cet égard (médecin, kinésithérapeute, ostéopathe).

### Le référent

- Entraîneur groupe Minimes :  
Julien PASTRÉ  
[julien.pastre@dijonnatation.com](mailto:julien.pastre@dijonnatation.com)

# LES STRUCTURES

La plupart des entraînements se déroulent dans le bassin de 50m extérieur de la Piscine du Carrousel, à l'exception des séances du matin des CSS qui ont lieu dans le bassin de 25m intérieur de la Piscine du Carrousel. La séance du samedi matin, commune aux CSS et Club, se déroule dans le bassin de 50m intérieur de la Piscine Olympique.

## 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    | 12h20 - 13h15 | PPG CSS                    | Collège Le Parc      |
|          | 15h45 - 17h15 | Séance CSS                 | Piscine du Carrousel |
|          | 17h45 - 20h15 | Séance Club                | Piscine du Carrousel |
| MARDI    | 7h - 8h30     | Séance CSS                 | Piscine du Carrousel |
|          | 15h45 - 17h15 | Séance CSS                 | Piscine du Carrousel |
|          | 18h30 - 19h30 | PPG Club                   | Piscine du Carrousel |
|          | 19h30 - 21h30 | Séance Club                | Piscine du Carrousel |
| MERCREDI | 13h45 - 15h   | PPG commune CSS et Club    | Piscine du Carrousel |
|          | 15h - 17h15   | Séance commune CSS et Club | Piscine du Carrousel |
| JEUDI    | 7h - 8h30     | Séance CSS                 | Piscine du Carrousel |
|          | 15h45 - 17h15 | Séance CSS                 | Piscine du Carrousel |
|          | 17h45 - 19h45 | Séance Club                | Piscine du Carrousel |
| VENDREDI | 12h20 - 13h15 | PPG CSS                    | Collège Le Parc      |
|          | 15h45 - 17h15 | Séance CSS                 | Piscine du Carrousel |
|          | 17h45 - 20h15 | Séance Club                | Piscine du Carrousel |
| SAMEDI   | 8h - 10h15    | Séance commune CSS et Club | Piscine Olympique    |

## Les entraînements

Les Minimes CSS ont **8 séances de natation et 3 séances de PPG** (Préparation Physique Générale) par semaine et se doivent d'être présents à la totalité de celles-ci.

Les Minimes Club ont **6 séances de natation et 2 séances de PPG** par semaine. Les nageurs en 1<sup>ère</sup> année se doivent d'être présents à un minimum de 4 séances par semaine, et les nageurs en 2<sup>ème</sup> année se doivent d'être présents à un minimum de 5 séances par semaine.

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.



### Points communs aux groupes Minimes :

- Les séances de natation comportent pour la plupart un quart d'heure d'échauffement en amont ainsi qu'un quart d'heure d'étirements après
- Les séances du mercredi et du samedi sont communes aux deux groupes CSS et Club
- Le nombre de compétitions dans la saison se situe entre 10 et 15, chiffre évoluant selon le niveau de pratique du nageur et les qualifications obtenues. Les compétitions constituant une des finalités de l'activité, la participation du nageur y est obligatoire

## Les stages

Des stages d'entraînement se déroulent durant toutes les périodes de vacances scolaires, à l'exception de deux périodes de repos. Les périodes de repos ont lieu lors de la semaine entre Noël et Nouvel an, et la deuxième période durant les vacances de Pâques. Les stages étant des temps privilégiés d'apprentissages et de développement, la présence des nageurs y est obligatoire.

Le lieu ainsi que le planning exact vous seront communiqués, par l'entraîneur, deux semaines avant le début du stage.



## Les requis

- Maîtrise approfondie des 4 nages
- Développer un projet sportif en lien avec son entraîneur
- S'engager à suivre les entraînements
- 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](mailto:contact@dijonnatation.com)

Site : [www.dijonnatation.com](http://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](http://www.dijonnatation.com)