

GROUPE MAITRES

ALLIANCE DIJON NATATION



Rozenn Kriebel Photographie



**RÉGION
BOURGOGNE
FRANCHE
COMTE**



LE GROUPE MAÎTRES

Il est possible d'intégrer le groupe Maîtres à partir de 18 ans.

Ce groupe accueille des nageurs de tous niveaux. Cependant, il est important pour s'inscrire dans ce groupe de savoir nager au moins le dos, la brasse et le crawl sur 100 mètres sans s'arrêter.



L'offre « Maîtres » vise à répondre aux besoins de deux populations d'adultes.

D'une part les Maîtres compétition, engagés dans une dynamique de performance. Pour eux, des séances à visée de développement de la performance seront proposées et devront permettre de progresser chronométriquement et techniquement.

Concernant les Maîtres perfectionnement, il s'agira de développer les savoir-faire en natation. Sans devenir un compétiteur acharné, l'objectif sera tout de même de participer à au moins deux événements sportifs identifiés (interclubs et Meeting des Maîtres de Dijon par exemple) en réalisant une course de son choix (50 mètres ou autre). L'objectif ne sera pas forcément de réaliser la performance du siècle, mais surtout de passer un moment convivial.

L'objectif principal du groupe est de développer les savoir-faire en natation.

LE SUIVI ET L'ENCADREMENT

La section Maîtres est encadrée par une équipe dynamique et motivée.

Staff Administratif :

- Frédéric BERNARD – Responsable du Groupe Maîtres
- Michèle DAVID – Responsable adjointe plus particulièrement en charge de la préparation et du suivi des compétitions

Staff Technique :

Un encadrement et un suivi régulier sont mis en place par les entraîneurs. Plusieurs entraîneurs interviennent sur les différentes séances du groupe Maîtres.

Les éducateurs qui interviennent sur ce groupe sont tous salariés ou apprentis au sein de notre structure. Ils sont diplômés et déclarés en tant qu'éducateurs sportifs.

Le référent

- Référent groupe Maîtres :
Frédéric BERNARD
frederic.bernard@dijonnatation.com

LES FORMULES

Une offre **Carrousel-soir** à **327 euros** consiste à choisir 3 séances d'1h30 parmi les 5 disponibles à la piscine du carrousel

Une offre **Olympique-soir** à **249 euros** consiste à choisir 3 séances d'1h parmi les 5 disponibles à la piscine olympique

Une autre offre **Midi/Matin** à **327 euros** consiste à choisir 3 séances parmi les 6 disponibles le matin et le midi à la piscine olympique et à la piscine du carrousel (voir tableau ci-dessous).

Une option « **Tous Créneaux** » à **426 euros** existe si vous souhaitez avoir accès à tous les créneaux de la Piscine du Carrousel ET ceux de la Piscine Olympique (10 créneaux au total en libre accès).

Un tarif **étudiant** sera proposé à partir de la rentrée 2022 : Les étudiants pourront s'inscrire sur l'une des formules pour un tarif unique de **249 euros**. Un justificatif sera demandé au moment de l'inscription.

Formule	Piscine	Tarif	Nombre de séances/semaine	Public visé
Carrousel Soir	Carrousel	327 €	3 séances d'1h30	Compétiteurs *
Olympique soir	Olympique	249 €	3 séances d'1h	Perfectionnement **
Midi/Matin	Toutes	327 €	3 séances d'1h30	Compétiteurs et perfectionnement
Tous Créneaux	Toutes	426 €	Pas de limite	Compétiteurs et perfectionnement
Etudiants (Fourniture d'un justificatif)	Au choix	249 €	Pas de limite	Compétiteurs et perfectionnement

*Compétiteurs : Nageurs maîtrisant : 200m Crawl, 200m Brasse, 200m Dos, 100m 4 nages ;

**Perfectionnement : Nageurs maîtrisant : 100m Crawl, 100m Brasse, 100m Dos, 100m 4 nages ;

LES EQUIPEMENTS SPORTIFS

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

	Horaires groupe Maîtres			
PISCINE	Carrousel		Olympique	
Lundi		19h30/21h	12h15/13h45	20h30/21h30
Mardi	12h15/13h45	20h/21h30		20h30/21h30
Mercredi	7h30/9h00	19h30/21h	12h15/13h45	20h30/21h30
Jeudi		20h/21h30	12h15/13h45	20h30/21h30
Vendredi	12h15/13h45	19h30/21h		20h30/21h30

L'ALLIANCE DIJON NATATION



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