

# GROUPE AVENIRS

## ALLIANCE DIJON NATATION



© Rozenn Krebel



RÉGION  
BOURGOGNE  
FRANCHE  
COMTE



# LE GROUPE AVENIRS

Il est possible d'intégrer le groupe Avenirs de 5 à 8 ans. Il s'agit d'un groupe de l'Ecole de Nage orienté pré-compétition, avec deux entraînements hebdomadaires.

Ensuite, dès l'âge de 9 ans, il est possible d'intégrer le groupe compétition des Poussins.

Le groupe des Avenirs accueille des enfants avec un niveau « Perfectionnement 3 », c'est-à-dire que le jeune nageur sait parcourir au moins 50m dans le grand bassin, sans matériel. Il maîtrise : le crawl, la brasse et le dos, ainsi que les coulées, les virages et le plongeon.

Ceci signifie que le test du Pass'sport de l'eau a été validé par l'enfant (épreuve imposée par la FFN, elle fait partie d'un programme de formation des jeunes nageurs, permettant de les former et de participer ensuite à des compétitions fédérales).



L'objectif de fin d'année est d'obtenir le Pass'compétition, qui leur permettra par la suite de participer des compétitions.

Le projet du groupe est de donner aux jeunes nageurs le goût de l'entraînement et de la compétition, pour qu'ils intègrent par la suite un groupe compétition de l'ADN et qu'ils poursuivent sur une carrière de nageur, leur permettant d'atteindre leurs objectifs personnels.

**L'objectif principal du groupe est de développer les savoir-faire en natation et la pratique en compétition.**

# LE SUIVI ET L'ENCADREMENT

Le suivi est effectué par un entraîneur, sur chaque piscine, souvent accompagné par un(e) stagiaire pour un meilleur encadrement.

A noter que les entraîneurs suivent tous la même trame d'entraînement pour emmener tous les enfants au même objectif.

## Les référents

- Alexandre CAPPARELLI  
[alexandre.capparelli@dijonnatation.com](mailto:alexandre.capparelli@dijonnatation.com)
- Aymeric DEGOIX  
[aymeric.degoix@dijonnatation.com](mailto:aymeric.degoix@dijonnatation.com)

# LES STRUCTURES

Deux entraînements d'une heure ont lieu chaque semaine, à des créneaux différents selon la piscine choisie. Celle-ci reste la même sur toute l'année.

L'adhésion au groupe pré-compétition Avenirs est à 243€ pour la saison sportive.

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



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



**Piscine de la Fontaine d'Ouche (bassin de 25m)**



## Piscine des Grésilles (bassin de 25m)



## LES HORAIRES D'ENTRAÎNEMENT

	Piscine des Grésilles	Piscine de la Fontaine d'Ouche	Piscine du Carrousel	Piscine Olympique
LUNDI				
MARDI	18h à 19h			18h15 à 19h15
MERCREDI		14h30 à 15h30	17h30 à 18h30	
JEUDI	18h à 19h			18h15 à 19h15
VENREDI		18h à 19h	18h à 19h	

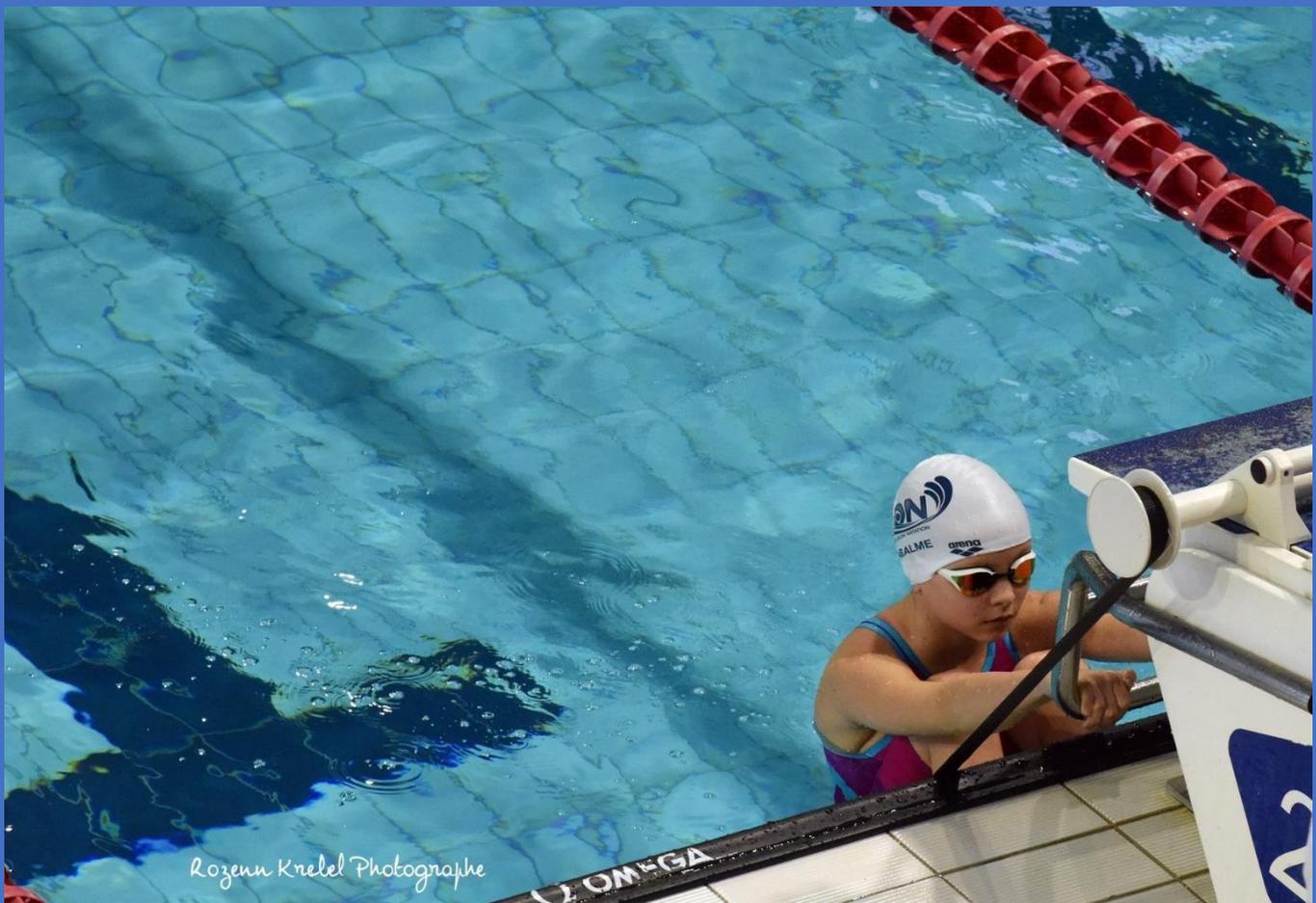
## Les entraînements

Lors de la séance, 5 à 10 min de préparation physique générale (PPG) sont intégrées à la séance, pour préparer les enfants à la séance à venir en leur donnant des outils leur permettant d'être plus efficace dans l'eau. Il est donc bien d'arriver 5 min en avance.

Le terme PPG peut paraître effrayant, il s'agit surtout d'exercices éducatifs, pour leur donner des habitudes et routines. Ceci également afin de prévenir le risque de blessure et faire des exercices ludiques hors de l'eau.

## Les compétitions

Il y a deux compétitions pour le groupe des Avenirs dans l'année, il est fortement conseillé d'y participer. Ces compétitions sont ludiques et très bien encadrées, il s'agit surtout d'un premier pas vers la compétition, de se tester et d'évaluer la progression au cours de l'année.



## Les requis

- Savoir nager le dos, la brasse et le crawl sur au moins 25 mètres sans s'arrêter
- Avoir validé le test du Pass'sport de l'eau

# L'ALLIANCE DIJON NATATION



©RozennKrebel

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

