

GROUPE COMPETITION CLUB

ALLIANCE DIJON NATATION



**RÉGION
BOURGOGNE
FRANCHE
COMTE**



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 le CAF, d'élaborer un double projet alliant études et performance sportive. L'objectif est de construire dans des conditions optimales tous les moyens qui permettent d'évoluer vers un niveau national.

Le projet sportif au sein du GCC est de continuer d'évoluer dans sa pratique et de participer aux différents championnats nationaux. Le GCC peut ainsi servir de passerelle afin d'intégrer le CAF, groupe régional axé sur l'accès au haut niveau.

Objectifs généraux : Épanouissement du nageur - Construction d'un double projet – S'entraîner pour performer

La cotisation pour intégrer le Groupe Compétition Club est à 399€. Des frais annexes sont à prévoir (20€ pour les stages à domicile, approximativement 500€ pour le stage en extérieur comprenant le déplacement, l'hébergement, la restauration et l'accès aux structures sportives)

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...

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 lequel le Club a l'habitude de travailler.

Le référent

- Entraîneur Groupe Compétition Club (GCC) :
Julien PASTRÉ
julien.pastre@dijonnatation.com

LES STRUCTURES

L'ensemble des entraînements (Natation et Musculation) se déroulent à la piscine Olympique du Grand Dijon.

Durant les périodes de vacances scolaires des stages d'entraînement sont organisés, pouvant également se dérouler à la Piscine du Carrousel.

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



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



LES HORAIRES D'ENTRAÎNEMENT

JOURS	HORAIRES	TYPES DE SEANCES	LIEU
LUNDI	17h45 - 18h45	PPG	Piscine Olympique
	18h45 - 20h45	Natation	Piscine Olympique
MARDI	7h - 9h30	Natation	Piscine Olympique
	18h45 - 20h45	Natation	Piscine Olympique
MERCREDI	16h30 – 18h00	PPG	Piscine Olympique
	18h00 - 20h00	Natation	Piscine Olympique
JEUDI	7h - 9h30	Natation	Piscine Olympique
	18h45 - 20h45	Natation	Piscine Olympique
VENDREDI	17h45 - 18h45	PPG	Piscine Olympique
	18h45 - 20h45	Natation	Piscine Olympique
SAMEDI	7h45 - 10h15	Natation	Piscine Olympique

Les entraînements

Pour intégrer le groupe il faut avoir un niveau régional (qualifié aux championnats régionaux).

Les nageurs du groupe GCC ont 5 entraînements obligatoires / semaine. Si ces exigences ne sont pas respectées, la présence du nageur dans le groupe pourra être remise en question.

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



Stages et compétitions

Les nageurs participent à une dizaine de compétitions par an selon leur niveau de pratique. Celles-ci permettent le suivi du travail du nageur et en représentent l'aboutissement.

Des stages d'entraînement sont organisés lors de chaque période de vacances scolaires, et parmi eux un stage d'une semaine est organisé dans une structure extérieure.

La participation aux stages et aux compétitions est obligatoire.



Les requis

- Avoir au minimum un niveau de natation régional
- S'entraîner au minimum 5 séances par semaine
- 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



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