

GROUPE BENJAMINS

ALLIANCE DIJON NATATION



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 partenariat avec le collège du Parc, et un groupe club sans aménagement d'horaire scolaire.

Ce groupe est destiné aux jeunes nageurs maîtrisant les 4 nages en natation. Des tests seront effectués avant d'intégrer ces groupes.

Les objectifs de ce groupe sont :

- Épanouissement du nageur
- Construction d'un projet et d'objectifs
- Développement technique approfondie des 4 nages
- 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 399€.

Les requis

- Maîtrise 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
-

LE SUIVI ET L'ENCADREMENT

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

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.

Les référents

- Entraîneur groupe Benjamins :
Aurélien Gabert et *informations à venir*
aurelien.gabert@dijonnatation.com

LES STRUCTURES

Les entraînements se déroulent à la piscine du Carrousel excepté le samedi matin où les entraînements ont lieu à la piscine du bassin olympique.

Les 30 premières minutes de l'entraînement sont consacrées à un échauffement à sec et de renforcement musculaire général (gainage, mobilité, renforcement...)



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



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



LES INFORMATIONS PRATIQUES

Les horaires d'entraînement :

JOURS	HORAIRES	TYPES DE SÉANCES	LIEU
LUNDI	15h50 - 18h	Séance CSS	Piscine du Carrousel
	17h30 - 20h	Séance Club	Piscine du Carrousel
MARDI	15h50 - 18h	Séance CSS	Piscine du Carrousel
	17h30 - 20h	Séance Club	Piscine du Carrousel
MERCREDI	13h - 16h30	Séance commune (+PPG)	Piscine du Carrousel
JEUDI	15h50 - 18h	Séance CSS	Piscine du Carrousel
	17h30 - 20h	Séance Club (priorité pour les nageurs réalisant déjà 4 entraînements/semaine)	Piscine du Carrousel
VENDREDI	15h50 - 18h	Séance CSS	Piscine du Carrousel
	17h30 - 20h	Séance Club	Piscine du Carrousel
SAMEDI	7h45 - 10h	Séance commune Benjamins 2	Piscine Olympique

Les entraînements

Les nageurs en section sportive ont 5 entraînements obligatoires / semaine (pour les benjamins 1ère année) (pas d'entraînement le samedi) et 6 entraînements obligatoires (pour les benjamins 2ème année) (entraînement le samedi matin).

Les horaires indiqués sont les horaires de début d'entraînement. Il vous sera demandé d'arriver au bord du bassin 5-10 minutes avant dans la mesure du possible. Les parents rencontrant des difficultés d'organisation doivent impérativement prendre contact avec l'entraîneur pour l'organisation.

Les nageurs en section club ont 3 entraînements obligatoires / semaine (pour les benjamins 1ère année) (pas d'entraînement le samedi matin) et 4 entraînements obligatoires / semaine (pour les benjamins 2ème année).

NB : Il est vivement conseillé de réaliser plus d'entraînements que le nombre minimum requis pour la progression du nageur.

Si ces exigences ne sont pas respectées, la présence du nageur dans le groupe pourra être remise en question.

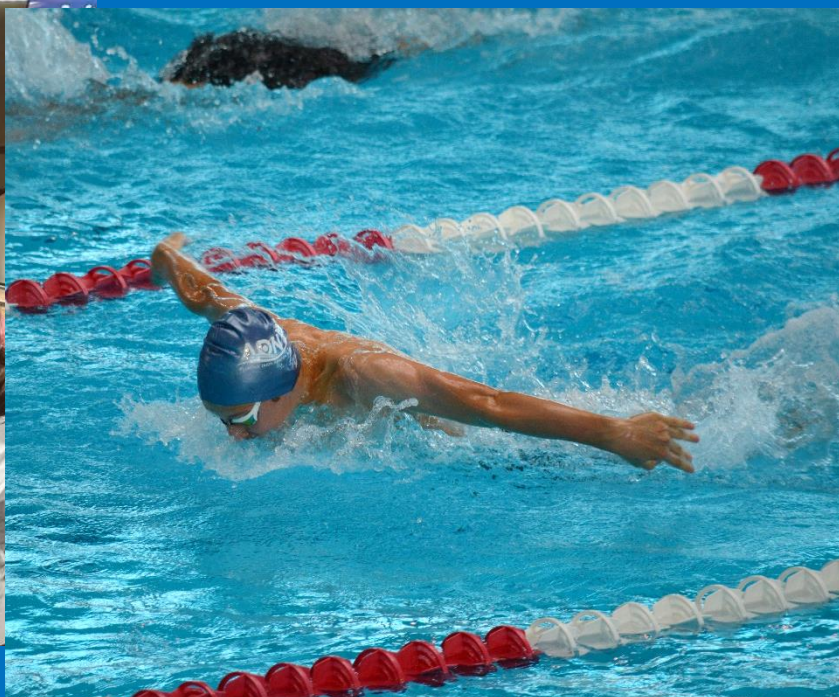
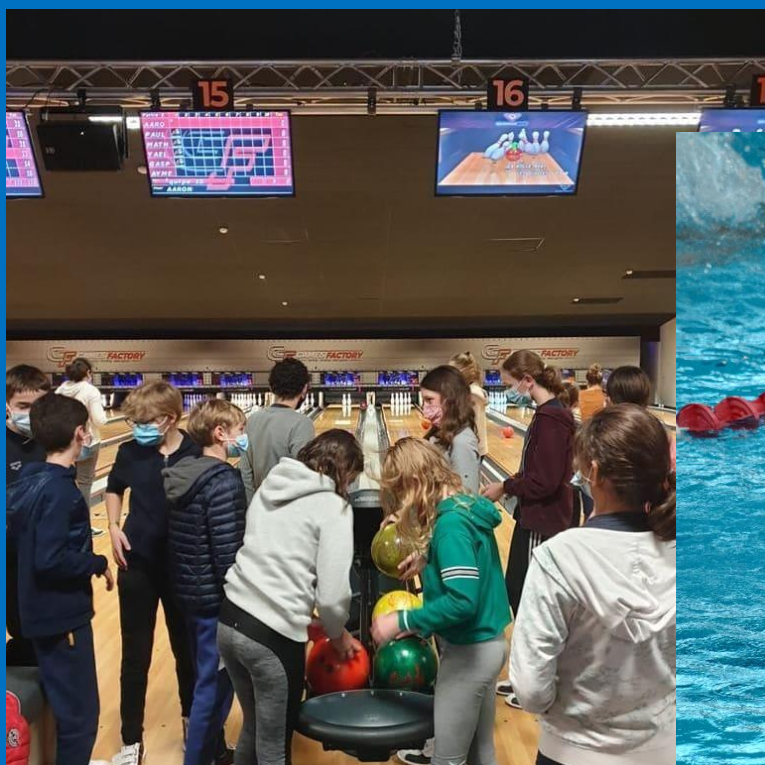
Les stages

Plusieurs stages seront organisés pendant l'année durant les vacances scolaires (3 stages). Ces stages sont des moments clés pour l'évolution du nageur et sont particulièrement appréciés des enfants. Les stages sont planifiés de manière générale la deuxième semaine des vacances scolaire (sauf exception). La première semaine étant une semaine d'entraînement "normale" avec de potentielles modifications d'horaires.

Ces stages sont obligatoires pour la section sportive et 2 stages sont obligatoires pour la section club (même s'il est vivement recommandé de faire tous les stages).

Ces stages en plus d'être très propices à l'évolution (2 sessions d'entraînement par jour) et la confiance du nageur, sont aussi un moment de partage et de convivialité. Des repas en commun et des activités extérieures seront organisés pour la cohésion de l'équipe.

La première semaine des vacances de printemps est une semaine de repos sans entraînement (sauf changement exceptionnel)



Les compétitions

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 obligatoire (sauf pour certaines compétitions optionnelles). L'entraîneur vous communiquera dès que possible les dates et lieux de compétition (après avoir reçu les programmes des comités départementaux, régionaux et nationaux). De manière générale, le calendrier des compétitions est disponible aux alentours de mi-septembre.

Tous les sportifs doivent participer aux compétitions auxquelles ils sont convoqués.

NB : L'engagement d'un nageur en compétition benjamin coûte entre 4 et 8 euros par course (les engagements sont payés par le club)



La cotisation :

L'adhésion au groupe Benjamins compétition est à 399€ pour la saison sportive. Des frais annexes sont à prévoir pour les stages (80 euros pour les stages à domicile comprenant les repas et activités)

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