

GROUPE MINIMES

ALLIANCE DIJON NATATION



RÉGION
BOURGOGNE
FRANCHE
COMTE



LE GROUPE MINIMES

Les enfants qui intègrent le groupe des Minimes sont des enfants qui sont en 4^{ème} et en 3^{ème} (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 399€. Des frais annexes sont à prévoir pour les stages (80 euros pour les stages à domicile comprenant les repas et activités, pour les stages en extérieur approximativement 500€ comprenant, voyage déplacement, logement, accès aux équipements sportifs)

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, Aymeric DEGOIX.

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 :

Aymeric DEGOIX, Aymeric.degoix@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^{ère} année se doivent d'être présents à un minimum de 4 séances par semaine, et les nageurs en 2^{ème} 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 à Dijon et à l'extérieur durant les vacances scolaires

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