

GROUPE AVENIRS

ALLIANCE DIJON NATATION



© Rozenn Krebel



RÉGION
BOURGOGNE
FRANCHE
COMTE



LE GROUPE AVENIRS

Il est possible d'intégrer le groupe Avenirs de 9 à 10 ans. C'est un groupe avec un objectif de compétition où 3 entraînements hebdomadaires sont obligatoires.

Le groupe des Avenirs est ouvert aux enfants ayant les prérequis pour entrer dans le groupe qui sont :

- Être en possession du sauv'nage,
- Être capable de réaliser un 100m 4 nages réglementaire.



L'objectif à la fin des deux années d'avenirs compétition est que le nageur soit capable de réaliser un 200m 4 nages et un 400 Nage Libre.

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 leur parcours de nageur.

L'objectif principal du groupe est de développer les savoir-faire techniques (dans les quatre nages), la pratique compétitive, développer la vitesse et aborder l'endurance.

Les entraînements sont constitués de séances variées où le nageur pourra prendre plaisir à se voir progresser sous ces différents aspects. Il gagnera au long de l'année de plus en plus confiance en lui.

LE SUIVI ET L'ENCADREMENT

Le suivi est effectué par l'entraîneur référent, sur la piscine du bassin olympique pour les avenirs 1ère année (8-9 ans) et la piscine du carrousel pour les avenirs 2ème année (9-10 ans).

Deux entraîneurs encadrent le groupe avenir.

La communication pour les compétitions, stages et informations diverses est réalisée par l'application Spond. Bien que recommandée, les personnes ne souhaitant pas installer l'application recevront les informations par courriel.

Les référents

- Information à venir
@dijonnatation.com
- Référent détection, formation : Aymeric Degoix
aymeric.degoix@dijonnatation.com

LES STRUCTURES



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

Les avenirs 1ère année s'entraînent à la piscine olympique 2 fois par semaine.

Les avenirs 2ème année s'entraînent à la piscine du Carrousel 2 fois par semaine

Le 3ème entraînement est un entraînement commun avenir 1 et 2 à la piscine olympique.

	Piscine du Carrousel Avenirs 2 (2013)	Piscine Olympique Avenirs 1 (2014)
Lundi		18h00 à 19h45
Mardi	17h45 à 19h30	
Mercredi		17h15 à 19h00
Jeudi	17h45 à 19h30	
Vendredi		
Samedi	9h30-12h00 séance commune au Bassin Olympique	9h30-12h00 séance commune au Bassin Olympique

LES INFORMATIONS PRATIQUES

Le coût de l'adhésion au groupe Avenir est de 327€ 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) et les déplacements en compétition.

Les entraînements

La séance est composée de 15 min de travail à sec (mobilité, préparation physique générale) et de 1h30 de natation où divers thèmes sont abordés, technique de nage, vitesse, parties non nagées (virages, départ, coulées...)

Les stages

Plusieurs stages seront organisés pendant l'année durant les vacances scolaires. 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, la première semaine étant une semaine de repos (pas d'entraînement). (Sauf organisation exceptionnelle, vous serez informé de l'entraîneur).

Les compétitions

Il y a plusieurs compétitions pour le groupe Avenir dans l'année. Ces compétitions sont obligatoires. Certaines compétitions peuvent être optionnelles (à voir avec l'entraîneur). Ces compétitions sont encadrées par les entraîneurs. Le but est avant tout de se faire plaisir et découvrir le milieu de la natation course.

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

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