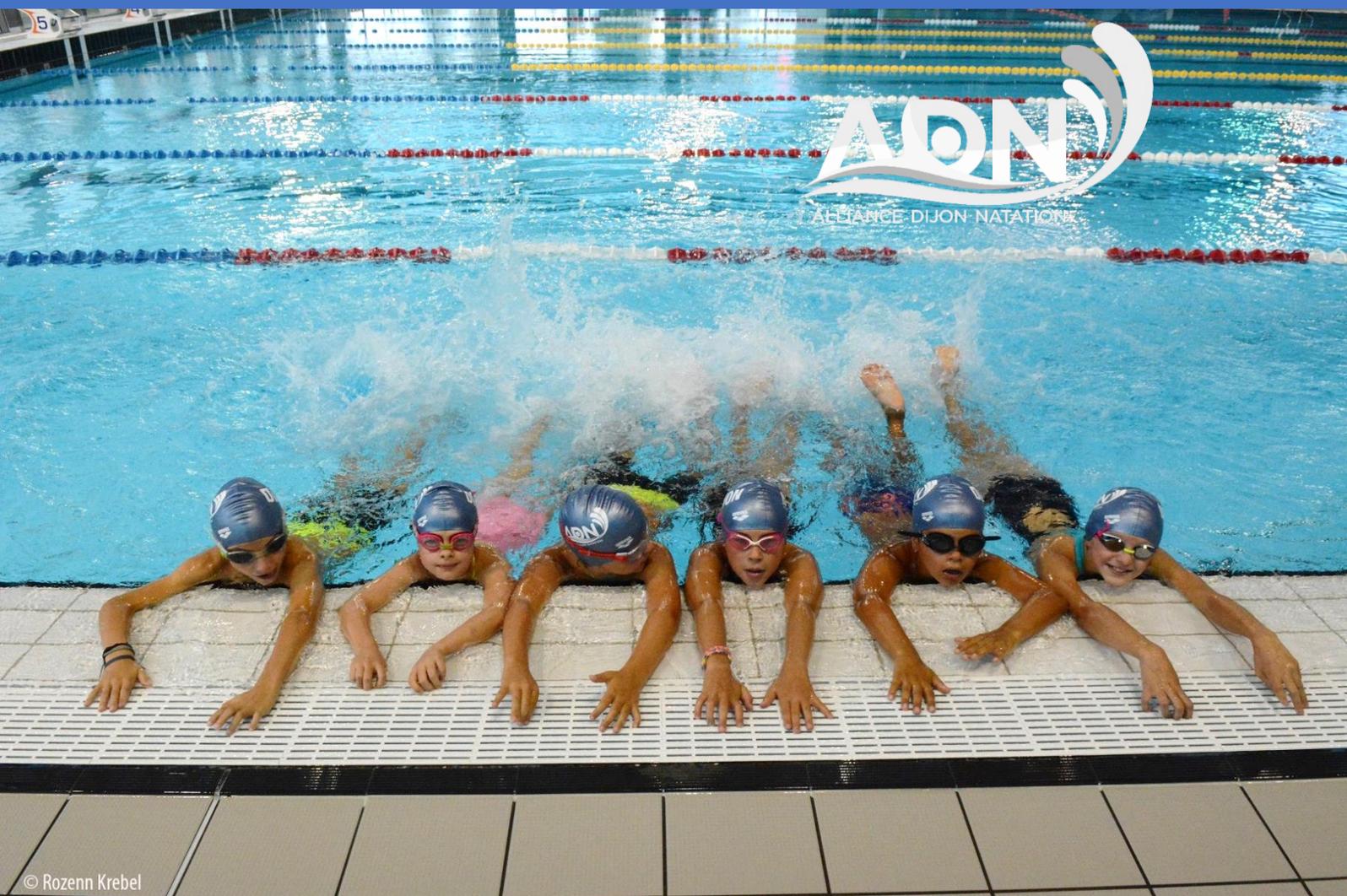


GROUPE AVENIRS PRÉ-COMPÉTITION

ALLIANCE DIJON NATATION



LE GROUPE AVENIRS PRÉ-COMPÉTITION

Il est possible d'intégrer le groupe Avenirs Pré-compétition de 7 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 Avenirs.

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

Ceci signifie que le test du Sauv'nage a été validé par l'enfant (épreuve imposée par la FFN, permettant de participer ensuite à des compétitions fédérales).



L'objectif de fin d'année est de maîtriser un 100 m 4n réglementaire.

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 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 327€ 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
VENDREDI		18h à 19h	18h à 19h	

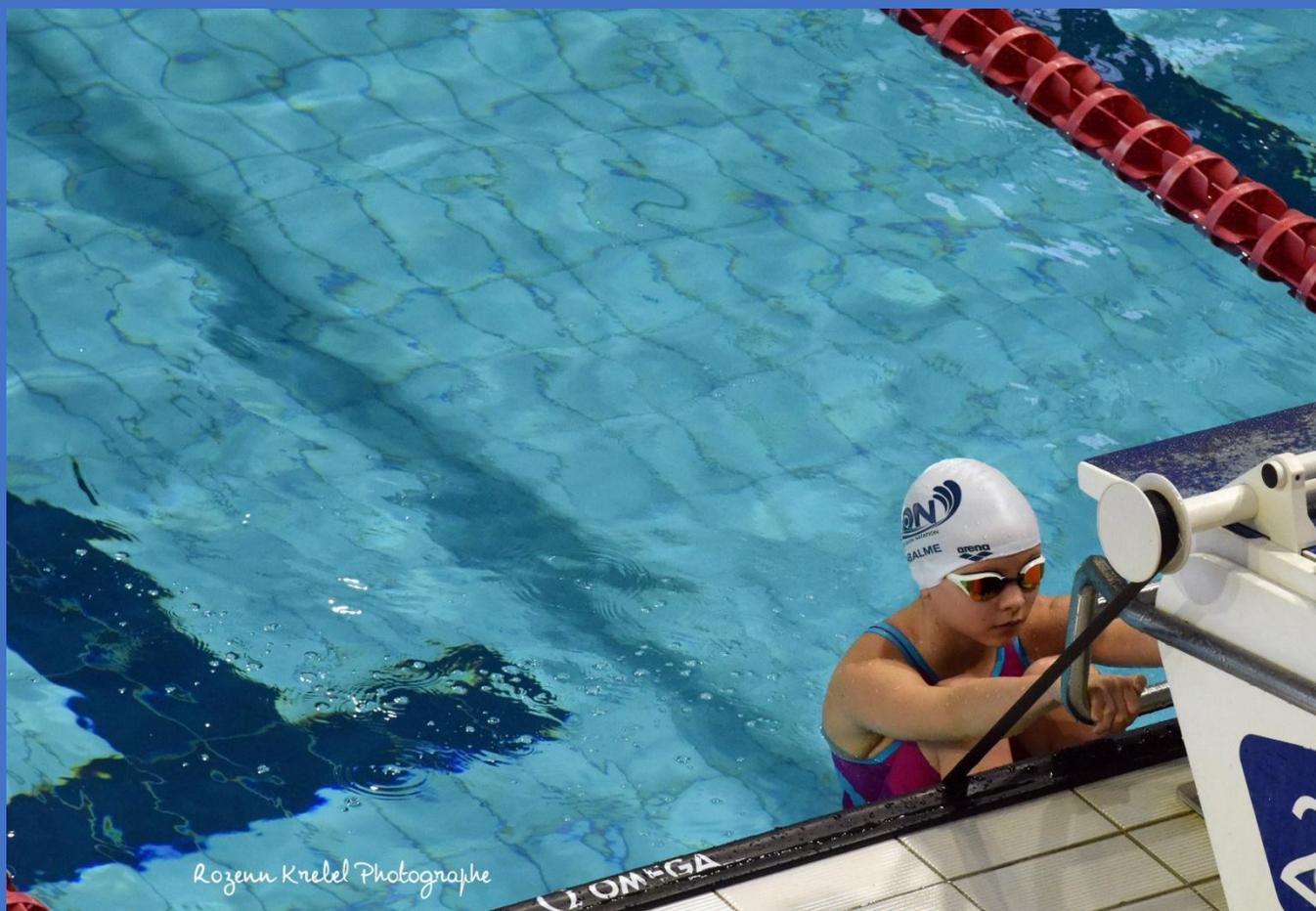
Les entraînements

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 efficaces 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 Pré-compétition 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.
- Être né en 2015.
- Avoir le Sauv'nage.
- Savoir plonger.
- Savoir faire des ondulations sur 15 mètres.

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