

# GROUPE AVENIRS

## ALLIANCE DIJON NATATION



# LE GROUPE AVENIRS

Le groupe est accessible aux enfants de **8 à 10 ans** (CM1-CM2) avec un objectif de compétition et **3 entraînements** hebdomadaires obligatoires.

Les pré-requis nécessaires pour intégrer le groupe sont :

- Posséder le **sauv'nage**
- Être capable de nager un **100m 4 nages** réglementaire

L'objectif est que l'enfant soit capable de réaliser un **200m 4 nages** et un **400m nage libre** suite aux 2 années d'avenirs compétition.

L'idée étant de donner le goût de l'entraînement et de la **compétition** aux jeunes nageurs pour qu'ils puissent intégrer par la suite un groupe compétition de l'ADN.

Les entraînements sont constitués de séances variées où le nageur aura l'occasion de **progresser** sur différents aspects (technique, vitesse, endurance...), tout en gagnant confiance en lui.

# SUIVI ET ENCADREMENTS

Le suivi est effectué par un **entraîneur référent** diplômé STAPS, sur la Piscine Olympique pour les avenirs 1ère année (8-9 ans) et sur la Piscine du Carrousel pour les avenirs 2ème année (9-10 ans).

La communication pour les compétitions, stages et informations diverses est effectuée via l'application **Spond**. Néanmoins, les personnes ne souhaitant pas installer l'application recevront les informations par courriel.

## RÉFÉRENCES

Informations concernant le groupe : **Spond**

Entraîneurs groupe AVENIRS :

Lucas JAMET : [lucas.jamet@dijonnatation.com](mailto:lucas.jamet@dijonnatation.com)

Mathéo MONDY : [mondymattheo@orange.fr](mailto:mondymattheo@orange.fr)





# LES STRUCTURES



## Piscine Olympique du Grand Dijon

**Bassins intérieurs de 50m et 25m**



## Piscine du Carrousel

**Bassins intérieur de 25m et bassin extérieur de 50m**

# HORAIRES D'ENTRAÎNEMENT

<b>AVENIRS</b>	<b>Piscine du Carrousel AVENIRS 2 (2014)</b>	<b>Piscine Olympique AVENIRS 1 (2015)</b>
Lundi		18h à 19h45
Mardi	17h45 à 19h30	
Mercredi		17h15 à 19h
Jeudi	17h45 à 19h30	
Vendredi		
Samedi	9h30 à 12h Séance commune au Bassin Olympique	

Les entraînements sont composés de **15 min** de travail à sec (mobilité, préparation physique générale...) et de **1h30** de natation (technique de nage, vitesse, virage, départ...).



# INFORMATIONS PRATIQUES

## COÛT

Le coût de l'adhésion au groupe AVENIRS est de **348€** pour la saison. Des frais annexes sont à prévoir pour les stages (80€ pour les stages à domicile comprenant repas et activités) et les déplacements en compétition.

## STAGES

Plusieurs stages sont organisés pendant l'année (durant les vacances scolaires). Ils sont très appréciés des enfants et constituent des **moments clés** pour l'évolution du nageur. Les stages sont généralement organisés pendant la 2e semaine des vacances, la 1ère semaine étant une semaine de repos (pas d'entraînement). Une participation de 80€ est demandée (repas, activités, entraînements bi-quotidiens).

## COMPÉTITIONS

Le groupe AVENIRS participe à divers compétitions **obligatoires** dans l'année (certaines peuvent être optionnelles). Celles-ci sont encadrées par les entraîneurs et ont pour but de faire découvrir le milieu de la compétition de natation à l'enfant.

# L'ALLIANCE DIJON NATATION



**Allée de Ribeauvillée**

**03 80 66 55 62**

**contact@dijonnatation.com**



**Alliance Dijon Natation**



**@dijonnatation**



**Alliance Dijon Natation**