

# GROUPE

# ADOS SPORTIFS

## ALLIANCE DIJON NATATION



# LE GROUPE ADOS SPORTIFS

Le groupe est accessible aux jeunes de **15 à 17 ans** de tous niveaux sportifs qui souhaitent se perfectionner et faire de la compétition.

Les pré-requis nécessaires pour intégrer le groupe sont :

- Participer à au moins une compétition dans l'année
- Savoir nager le dos, le crawl et la brasse sur 100m sans s'arrêter

Sans devenir un compétiteur acharné, l'objectif sera tout de même de participer à au moins un événement sportif identifié (interclubs ou compétition départementale par exemple) en réalisant une course de son choix (50 mètres ou autre).

Le but est de passer un moment convivial en utilisant la natation comme support pour se développer personnellement.

L'apprentissage du **papillon** est l'objectif principal de ce groupe.



# SUIVI ET ENCADREMENTS

Le suivi est effectué par un **entraîneur référent** diplômé STAPS, sur la Piscine Olympique Dijon Métropole.

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.

Informations concernant le groupe : **Spond**

Entraîneur groupe ADOS SPORTIFS :

**Maxence FRONTIÈRE** : [maxence.frontiere@dijonnatation.com](mailto:maxence.frontiere@dijonnatation.com)



# LES STRUCTURES



## **Piscine Olympique Dijon Métropole**

**Bassins intérieurs de 25 & 50m**

# HORAIRES D'ENTRAÎNEMENT

<b>ADOS SPORTIFS</b>	<b>Piscine Olympique Dijon Métropole</b>
Lundi	18h45 à 20h
Mardi	
Mercredi	18h à 19h15
Jeudi	
Vendredi	18h45 à 20h

**3 entraînements par semaine sont proposés aux nageurs du groupe ADOS SPORTIFS. Leur présence est exigée à au moins 1 de ces 3 créneaux.**



# INFORMATIONS PRATIQUES

## COÛT

Le coût de l'adhésion au groupe ADOS SPORTIFS est de **312€** pour la saison. Des frais annexes sont à prévoir pour les déplacements et la restauration en compétition qui sont à la charge des parents.

## COMPÉTITIONS

Le groupe ADOS SPORTIFS participe à 5/6 compétitions dans l'année : **une obligatoire** et les autres sont optionnelles.

**NB** : l'engagement d'un nageur en compétition coûte entre 2€ et 8€ par course et sont pris en charge par le club.



# L'ALLIANCE DIJON NATATION



**Allée de Ribeuuillée**

**03 80 66 55 62**

**contact@dijonntation.com**



**Alliance Dijon Natation**



**@dijonntation**



**Alliance Dijon Natation**