

GROUPE PRÉ-ADOS SPORTIFS ALLIANCE DIJON NATATION



LE GROUPE PRÉ-ADOS

Le groupe est accessible aux enfants de **12 à 15 ans** qui ont terminé leur cursus d'école de nage et 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**

L'objectif de ce groupe est de faire participer les nageurs à des compétitions telles que les interclubs et les championnats départementaux.

Les nageurs apprendront à nager plus longtemps et à perfectionner leur technique de nage.

L'apprentissage du **papillon** est l'objectif principal de ce groupe tout en apportant un **perfectionnement technique** sur les autres nages.

SUIVI ET ENCADREMENTS

Le suivi est effectué par un **entraîneur référent** diplômé STAPS, sur la Piscine des Grésilles.

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 PRÉ-ADOS :

Clothilde BAUDOT : clothilde.baudot@dijonnatation.com



LES STRUCTURES



Piscine des Grésilles

Bassin intérieur de 25m

HORAIRES D'ENTRAÎNEMENT

PRÉ-ADOS	Piscine des Grésilles
Lundi	
Mardi	19h à 20h
Mercredi	14h30 à 15h30
Jeudi	19h à 20h
Vendredi	

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



INFORMATIONS PRATIQUES

COÛT

Le coût de l'adhésion au groupe PRÉ-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 PRÉ-ADOS participe à 5/6 compétitions dans l'année : **une obligatoire** et les autres sont optionnelles.

Celles-ci sont encadrées par l'entraîneur et ont pour but de faire découvrir le milieu de la compétition de natation à l'enfant.

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 Ribeauvillée

03 80 66 55 62

contact@dijonnatation.com



Alliance Dijon Natation



@dijonnatation



Alliance Dijon Natation