

GROUPE MINIMES

ALLIANCE DIJON NATATION



LE GROUPE MINIMES

Les MINIMES (enfants en 4e-3e) sont divisés en **2 sections** : une **section sportive** en partenariat avec le collège du Parc avec un aménagement scolaire pour permettre aux enfants de s'entraîner tous les jours et d'être libéré à 18h les soirs tout en suivant leur scolarité et une **section club** sans aménagement d'horaires scolaires.

Le but de ce groupe est de poursuivre la **formation** des nageurs, non plus dans une logique d'« apprendre à s'entraîner », mais dans celle de « s'entraîner à s'entraîner », afin de développer des bases solides qui leur permettront par la suite de « s'entraîner à performer ».

Les pré-requis nécessaires pour intégrer le groupe sont :

- Savoir nager un **400m 4N** en compétition
- Nager le **400m crawl** en moins de **6'45** en compétition
- S'engager à respecter le nombre d'entraînement minimal par semaine et à participer aux compétitions

Pour les nageurs de la **section sportive**, des **tests spécifiques** sont effectués pour déterminer l'accession au groupe.

SUIVI ET ENCADREMENTS

Le suivi est effectué par un **entraîneur référent** diplômé DEJEPS minimum avec une expérience à **niveau national junior**. Le club travaille en partenariat avec le cabinet de kinésithérapie K30S pour les nageurs de sections sportive.

La communication concernant 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 BENJAMINS :

Julien PASTRÉ : julien.pastre@dijonnatation.com



LES STRUCTURES



Piscine Olympique Dijon Métropole

Bassins intérieurs de 50m et 25m



Piscine du Carrousel

Bassins intérieur de 25m et bassin extérieur de 50m

HORAIRES D'ENTRAÎNEMENT

MINIMES	Piscine du Carrousel CLASSE SECTION SPORTIVE	Piscine du Carrousel CLUB
Lundi	15h50 à 18h	17h45 à 20h
Mardi	6h45 à 8h30 + 15h50 à 18h	17h45 à 20h
Mercredi	13h à 17h15 Séance commune à la Piscine du Carrousel	
Jeudi	6h45 à 8h30 + 15h50 à 18h	17h45 à 20h
Vendredi	15h50 à 18h	17h45 à 20h
Samedi	8h30 à 12h Séance commune au Bassin Olympique	

Les entraînements sont composés de **30min** de travail à sec (mobilité, préparation physique générale...) et de **1h45** de natation (technique de nage, vitesse, virage, départ...).

EXIGENCES DU GROUPE

L'ENTRAÎNEMENT

NAGEURS SECTION SPORTIVE

7 entraînements obligatoires par semaine pour les minimes 1ère année et 8 entraînements obligatoires pour les minimes 2ème année.

Les horaires indiqués sont les horaires de début d'entraînement. Il vous sera demandé d'arriver au bord du bassin **5-10 minutes avant dans la mesure du possible.**

Les parents rencontrant des difficultés d'organisation doivent impérativement prendre contact avec l'entraîneur pour l'organisation.

NAGEURS SECTION CLUB

4 entraînements obligatoires / semaine pour les minimes 1ère année et pour les minimes 2ème année de la section club.

Il est vivement conseillé de réaliser **plus d'entraînements que le nombre minimum requis pour la progression du nageur. Si ces exigences ne sont pas respectées, la présence du nageur dans le groupe pourra être remise en question.**



LES COMPÉTITIONS

Une **quinzaine** de compétitions ont lieu dans l'année.

Ces compétitions sont **obligatoires** (sauf certaines qui peuvent être optionnelles)

L'entraîneur vous communiquera dès que possible les dates et lieux de compétition (après avoir reçu les programmes des comités départementaux, régionaux et nationaux). Toutes les infos concernant le calendrier vous seront communiquées par Spond.

Tous les nageurs doivent participer aux compétitions auxquelles ils sont convoqués.

NB : L'engagement d'un nageur en compétition benjamin coûte entre 2 et 8 euros par course (ces engagements sont **pris en charge par le club**).



INFORMATIONS PRATIQUES

COTISATION ET FRAIS SPORTIFS

Le coût de l'adhésion au groupe MINIMES est de **411€** pour la saison. Les déplacements en compétitions sont à la charge des parents (le covoiturage est conseillé). Des frais annexes sont à prévoir pour les stages (80€ pour les stages à domicile comprenant repas et activités, et 600€ pour le stage à l'extérieur) et les potentiels déplacements extérieurs de + de 120km (8€ le repas de midi et 32€ pour le repas du soir, nuitée d'hôtel et petit-déjeuner). Le total des frais sportifs pour un nageur MINIME s'élève à environ 1100€ pour l'année.

STAGES

Plusieurs stages sont organisés pendant l'année (durant les vacances scolaires). Ils sont très appréciés des jeunes et constituent des moments clés pour l'évolution du nageur. Les stages sont généralement organisés pendant la 2e semaine des vacances.

Ces stages sont **obligatoires** pour la section sportive et 2 stages sont obligatoires pour la section club (même s'il est vivement recommandé de faire tous les stages).

L'ALLIANCE DIJON NATATION



Allée de Ribeauvillée

03 80 66 55 62

contact@dijonnatation.com



Alliance Dijon Natation



@dijonnatation



Alliance Dijon Natation