

GROUPE MAÎTRES

ALLIANCE DIJON NATATION



LE GROUPE MAÎTRES

Le groupe accueille des nageurs de tous niveaux à partir de 18 ans. Les MAÎTRES sont divisés en **2 sous-groupes** :

- Les Maîtres « **confirmés** » : engagés dans une dynamique de performance. Pour eux, des séances d'1h30 à visée de développement de la performance seront proposées et devront permettre de progresser chronométriquement et techniquement.

- Les Maîtres « **perfectionnement** » : il s'agira de développer les savoir-faire en natation lors de séances d'1h. Sans devenir un compétiteur acharné, l'objectif sera tout de même de participer à au moins 2 événements sportifs identifiés (interclubs et Meeting des Maîtres de Dijon par exemple) en réalisant une course de son choix (50 mètres ou autre).

Les pré-requis nécessaires pour intégrer le groupe sont :

- **Avoir plus de 18 ans**
- **Être capable de nager la brasse, le dos et le crawl sur 100m sans s'arrêter**

SUIVI ET ENCADREMENTS

Le suivi est effectué par les **entraîneurs référents** diplômés STAPS.

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**



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

MAÎTRES	Piscine Olympique		Piscine du Carrousel	
	Lundi	Midi 12h15-13h45	Perfectionnement 20h-21h15	
Mardi			Midi 12h15-13h45	Confirmés 19h45-21h15
Mercredi	Confirmés 19h45-21h15	Perfectionnement 20h-21h15		
Jeudi	Confirmés 19h-20h30	Perfectionnement 20h-21h	Midi 12h15-13h45	
Vendredi	Midi 12h15-13h45			

Nombre d'entraînements proposés (2 minimum recommandés) :

- **Maîtres tous créneaux (confirmés + midi) : 8 séances d'1h30**
- **Maîtres confirmés : 4 séances d'1h30**
- **Maîtres midi : 4 séances d'1h30**
- **Maîtres perfectionnement : 3 séances d'1h**

2 à 3 séances d'entraînements sont programmées pendant les vacances scolaires.

INFORMATIONS PRATIQUES

COÛT

Le coût de l'adhésion au groupe MAÎTRES est de :

- **Maîtres confirmés : 369€**
- **Maîtres perfectionnement : 291€**
- **Maîtres tous créneaux : 465€**

Des frais annexes sont à prévoir pour les déplacements et la restauration en compétition qui sont à la charge des nageurs.

COMPÉTITIONS

Le groupe MAÎTRES participe à environ 8 compétitions départementales/régionales/nationales (Championnats de France, interclubs, Meeting de Dijon, etc.) dans l'année : 1 est obligatoire, les autres sont optionnelles.

NB : l'engagement d'un nageur en compétition coûte entre 2€ et 12€ 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