

GROUPES COMPETITIONS SAISON 2023-2024

GRUPE PRE-COMPETITIONS

CRITERES D'ENTREE		OBJECTIFS DU GROUPE/NAGEUR		COACHS
<u>Années d'âge :</u>				JULIEN
2016-2015-2014	Maîtrise de 2 nages minimum et quelques bases sur les autres	Apprendre les 4 nages Découvrir le milieu de la compétition		
			Participation obligatoire aux 3 séances/semaine et aux différents tests proposés	
<u>Jours :</u>				
Lundi : 17H30-18H15			Toute absence devra être signalée à l'entraîneur	
Mercredi : 17H00-18H00				
vendredi : 17H30-18H15			<u>STAGES :</u> Des stages pourront être proposés	
			Les stages seront réalisés à Chevreuse la 2ème semaine des vacances scolaires	

GRUPE AVENIRS

CRITERES D'ENTREE		OBJECTIFS DU GROUPE/NAGEUR		COACH
<u>Années d'âge :</u>				JULIEN
2014-2013	Bases technique dans les 4N	Progresser techniquement Se confronter aux autres en compétition		
			Participation obligatoire à 3 séances minimum/semaine et aux compétitions (4 séances possibles). Toute absence devra être signalée à l'entraîneur	
<u>Jours :</u>				
Lundi : 18H30-19H30				
Mercredi : 18H15-19H30			<u>STAGES :</u> Participation au minimum à 2 stages sur les 3 qui sont proposés sur la 2ème semaine des vacances.	
vendredi : 18H30-19H30				
Samedi: 13H30-14H30				
			Toussaint à Chevreuse/Fevrier à Chevreuse/ Avril sur site extérieur ?	

GROUPES COMPETITIONS SAISON 2023-2024

GROUPE JEUNES

CRITERES D'ENTREE				OBJECTIFS DU GROUPE/NAGEUR				COACH	
Années d'âge :								MARC	
2012-2011		<i>Satisfaire aux minima</i>		Progresser techniquement et sportivement					
		Minima Temps 400 NL ET 200 4N :		S'intéresser et construire sa pratique compétitive					
		2012	7.30 / 3.45						
		2011	6.30 / 3.20						
Jours :									
				Participation obligatoire aux 4 séances semaine et aux compétitions (6 séances possibles en tout avec 2 séances optionnelles).					
Lundi : 17H30-18H45				Voir accord avec Marc pour les séances du mardi et jeudi soir					
Mardi : 18H30-20H00 (<i>*option</i>)				(étant communes avec le groupe Espoirs)					
Mercredi : 16H45-18H30 (dont 30 min PPG)									
Jeudi : 18H30-20H00 (<i>*option</i>)									
Vendredi : 17H30-18H45				Toute absence prolongée devra être signalée à l'entraîneur					
Samedi : 13H30-15H00									
				STAGES : Participation aux stages qui sont proposés					
<i>(*option)</i> : les séances du mardi et jeudi soir sont sélectives				Voir la programmation de stage proposé par l'entraîneur					
Critère minimum : 5'30 au 400 NL ; 2'50 au 200 4N									
Si le nageur ne réalise pas l'ensemble de ces deux performances,									
Il ne pourra pas suivre les entraînements qui sont commun									
avec le groupe Espoirs.				La saison débutera fin aout avec un stage de reprise et s'achèvera mi juillet					
				avec l'échéance nationale					

GROUPES COMPETITIONS SAISON 2023-2024

GROUPE ESPOIRS

CRITERES D'ENTREE			OBJECTIFS DU GROUPE/NAGEUR				COACH
Années d'âge :							MARC
13 ans et + (2010 et -)			<i>Satisfaire aux minima</i>				
			Intégrer le plus haut niveau de pratique possible				
			Être acteur de sa propre réussite sportive				
			Minima Temps 400 NL ET 200 4N :				
Jours :			2010 F	5.30/ 2.50			
			2010 G / 2009 F	5.10/2.45			
Lundi : 18H45-20H30			2008 F et - / 2009 G	5.00/2.40	Participation obligatoire à 5 séances/ semaine minimum		
Mardi : 1H Matin / 18H30-20H00			2008 G et -	4.40 /2.30	et participation aux compétitions (8 séances possibles)		
Mercredi : 18H00-20H30 (dont 30 min PPG)							
Jeudi : 1H Matin / 18H30-20H00					Toute absence prolongée devra être signalée à l'entraîneur		
Vendredi : 18H45-20H30							
Samedi : 13H30-15H00							
Séances Matin : 2 créneaux possible			STAGES : Participation aux stages proposés				
			Voir la programmation de stage proposé par l'entraîneur				
07H00-08H00							
08H00-09H00							
			La saison débutera fin aout avec un stage de reprise et s'achèvera en juillet				
			avec les échéances nationales				

GROUPES COMPETITIONS SAISON 2023-2024

GRUPE G1

ANNÉES D'ÂGE :		CRITERES D'ENTREE		OBJECTIFS DU GROUPE/NAGEUR			COACH	
13 ans à 17 ans (2010 à 2006)		<i>Satisfaire aux minima</i>		Proposer une activité compétitive			JULIEN	
		Minima Temps 400NL OU 2004N :		Progresser sportivement				
		2010	6.45/3.30					
<u>Jours :</u>		2009	6.15/3.20					
		2008 et -	6.00/3.10	Désir de poursuivre la compétition sans les exigences du groupe compétition « Espoirs »				
Lundi : 19H30-20H30								
Mercredi : 19h30-20h30								
Vendredi :19h30-20h30								
				Toute absence devra être signalée à l'entraîneur				
				<u>STAGES</u> : Participation conseillée aux stages				
				Voir la programmation de stage proposé par l'entraîneur				

GROUPES COMPETITIONS SAISON 2023-2024

GROUPE G2

CRITERE D'ENTREE		OBJECTIFS DU GROUPE/NAGEUR			COACH
<u>Années d'âge :</u>					
18 ans et + (2005 et -)		Maitrise des 4N	Proposer une activité compétitive pour Adultes		Julien
			Progresser sportivement		
<u>Jours :</u>			Désir de pratique compétitive		
Lu : 20H30-21H45			Participation aux compétitions par équipe (Interclub TC//MAITRES)		
Mer : 20H30-21h45					
Ve : 20H30-21h45			<u>STAGE</u> : Pas de stage prévu pour le groupe		
			Des séances pourront être prévues pendant les vacances scolaires		
			Toute absence prolongée devra être signalée à l'entraîneur		