

EQUIPE BENJAMINS

Conditions d'accès :

- Respecter le règlement sportif du club (à signer obligatoirement)
- Respecter et signer le contrat d'engagement de la filière compétition
- Posséder des qualités personnelles, intrinsèques (engagement, application, auto-motivation, goût de l'effort, attitude exemplaire, consciencieux...)
- Participer aux compétitions proposés par l'entraîneur
- Obligation de participer aux INTERCLUBS
- Pré-requis : être capable de nager minimum 50m dans les 4 nages (200 4n) et un 400 nl
- Enfants agés de 11 à 14 ans (2010 à 2007)

Conditions d'entrainement :

- 1 éducateur
- 2 couloirs d'eau
- 3 à 5 séances de 1h à 1h30 par semaine
- 2 séances de PPG de 30 minutes
- Groupe de 12 nageurs maximum

Filières	Groupes	Jours	Horaires	Piscines	Encadrants
COMPETITION	jeunes A	lundi	17h30-18h30	Nauticum	Florent
		mardi	18h30-20h		Florent
		mercredi	18h30-20h		Florent
		jeudi	18h30-20h		Florent
		vendredi	17h30-18h30		Florent

Moyens :

- Construction et suivi technique individuel et adapté aux objectifs
- Développement athlétique et physique adapté à l'âge et à la morphologie
- Construction d'un plan d'action en rapport avec les objectifs de l'athlète

Options :

- Possibilité de transfert dans le groupe JEUNE PERF en cours de saison
- Possibilité d'augmentation ou de diminution des séances en cours de saison (en fonction des besoins et/ou du niveau d'assimilation de la charge de l'athlète)