

# FILIERE COMPETITION – DEFINITION DES GROUPES



## EQUIPE A

### Conditions d'accès :

- Respecter le règlement sportif du club (à signer obligatoirement)
- Respecter et signer la charte de Performance de la filière compétition
- À partir de 14 ans (catégorie junior)
- Posséder des qualités personnelles, intrinsèque (engagement, application, auto-motivation, goût de l'effort, attitude exemplaire, consciencieux...)
- Participer aux compétition proposées par l'entraîneur
- Obligation de participer aux INTERCLUBS
- Pré-requis : être capable de nager minimum 100m dans les 4 nages (400 4n) et un 800 nl

### Conditions d'entrainement :

- 1 éducateur
- 2 couloirs d'eau
- 5 à 8 séances de 1h30 à 2h par semaine
- 2 séances de PPG de 30 minutes + 2 séances de musculation
- Groupe de 12 nageurs maximum

Filières	Groupes	Jours	Horaires	Piscines	Encadrants
COMPETITION	équipe A	lundi	18h30-20h	Nauticum	Florent
		mardi	16h30-18h30		Florent
		mercredi	16h-18h		Florent
		jeudi	16h30-18h30		Florent
		vendredi	18h30-20h30		Florent
		samedi	11h-13h		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 l'EQUIPE B 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)