

Pôle Compétition : BENJAMINS Département

Années d'âge saison 2024 : filles et garçons nés en 2012 et 2011

Entraîneur référent : Manuarii / Bixente

Prérequis pour rentrer dans ce groupe	<ul style="list-style-type: none">- Savoir nager les 4 nages (papillon, dos, brasse, crawl)- Savoir faire un virage culbute et un départ plongé du plot de départ- S'engager à faire 1 à 2 entraînements par semaine
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">- Travail technique sur l'ensemble des 4 nages- Début du travail de planification avec des périodes de charges et de décharges lors des entraînements en préparation des compétitions- Se faire plaisir en compétition quel que soit son niveau- Essayer de se qualifier en compétition régionale
Créneaux et tarifs	2 entraînements par semaine Jeudi : 17h15 – 18h30 (bassin int) Mercredi : 16h30 – 17h30 (bassin ext) Vendredi : 18h30 – 19h30 (bassin int)
Tarif	280 euros la saison Le mois de septembre est proposé comme mois d'essai. A partir du 1er octobre l'inscription est considérée comme définitive.
Compétitions	<ul style="list-style-type: none">- 2 à 3 compétitions départementales individuelles dans la saison- Les interclubs Toutes Catégories (mi-novembre)- Les interclubs jeunes- Les régionaux jeunes (selon grille de qualification)- Le meeting du SLN (selon grille de qualification)

contact@stadelavalloisnatation.com – Tél : 07 49 86 76 05



Pôle Compétition : **BENJAMINS** Région

Années d'âge saison 2024 : filles et garçons nés en 2012 et 2011

Entraîneur référent : **Bixente**

Prérequis pour rentrer dans ce groupe	<ul style="list-style-type: none">- Sur sélection par les entraîneurs (en fonction des performances en compétition et de la capacité à suivre la charge d'entraînement)- S'engager à faire 2 à 3 entraînements par semaine et à participer aux stages (vacances Toussaint, Hiver et Printemps)
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">- Travail technique sur l'ensemble des 4 nages- Se faire plaisir en compétition quel que soit son niveau et chercher à améliorer ses performances- Se qualifier sur plusieurs nages en compétitions régionales et plus- Apprendre à se fixer des objectifs personnels
Créneaux	3 entraînements (possible 4 à voir avec l'entraîneur) Mardi : 17h15 – 18h30 Mercredi : 16h30 - 18h Jeudi : 17h15 – 18h30 Vendredi : 18h30 – 20h
Tarif	300 euros la saison <ul style="list-style-type: none">- Le mois de septembre est proposé comme mois d'essai. A partir du 1er octobre l'inscription est considérée comme définitive.
Compétitions	<ul style="list-style-type: none">- Toutes les compétitions départementales individuelles du calendrier- Les interclubs Toutes Catégories- Les interclubs jeunes (département ou région)- Les compétitions régionales et inter-régionales (selon grille de qualification)- Le meeting du SLN (selon grille de qualification)

contact@stadelavalloisnatation.com – Tél : 07 49 86 76 05

