

## Pôle Compétition : **BENJAMINS** Département

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

**Entraîneur référent : Manuarii / Bixente**

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

[contact@stadelavalloisnatation.com](mailto: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**

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

[contact@stadelavalloisnatation.com](mailto:contact@stadelavalloisnatation.com) – Tél : 07 49 86 76 05

