

Pôle Compétition Groupe : JUNIORS SENIORS Département Années d'âge : filles et garçons nés en 2010 et 2006 (Juniors) et 2005 et avant (Seniors)	
Entraîneur référent : Margot / Léa	
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 2 entraînements par semaine
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> - Améliorer sa technique sur l'ensemble des 4 nages - Gérer le travail de planification avec des périodes de charges et de décharges lors des entraînements en préparation des compétitions - Se faire plaisir en compétition et chercher à améliorer ses performances individuelles - Se qualifier en compétition régionale
Créneaux	2 à 3 entraînements par semaine Mardi 18h30 – 19h45 Mercredi 17h – 18h Vendredi 18h30 - 20h
Tarifs	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 régionaux Juniors / Seniors (selon grille de qualification) - Le meeting du SLN (selon grille de qualification)

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



Pôle Compétition Groupe : JUNIORS SENIORS Région Années d'âge : filles et garçons nés en 2010 et 2006 (Juniors) et 2005 et avant (Seniors)	
Entraîneur référent : Léa	
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 4 entraînements par semaine et à participer aux stages obligatoires (vacances Toussaint, Hiver et Printemps)
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> - Améliorer sa technique (nages, départ, coulées, virages) - Se faire plaisir en compétition et chercher à progresser - Se qualifier sur des compétitions inter- régionales et plus - Se fixer des objectifs personnels de performances et de qualification et s'investir à l'entraînements pour les atteindre
Créneaux	4 entraînements par semaine Mardi 18h30 - 20h Mercredi 15h - 17h Jeudi 17h15 - 18h30 ou 19h15 – 20h30 Vendredi 18h30 - 20h
Tarif	320 euros la saison
Compétitions	<ul style="list-style-type: none"> - Toutes les compétitions obligatoires du calendrier - Les interclubs Toutes Catégories (mi-novembre) - Les compétitions régionales et inter-régionales (selon grille de qualification) - Le meeting du SLN (selon grille de qualification) - Meeting régionaux et nationaux (sur sélection)

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

