

<b>Pôle Performances</b> <b>Groupe : JUNIORS SENIORS Département</b> Années d'âge : filles nées en 2008 et avant et garçons nés en 2007 et avant	
<b>Entraîneur référent : Léa</b>	
<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 2 entraînements par semaine</li> </ul> <p><i>Nb : Le pass'compétition n'est pas obligatoire pour intégrer ce groupe.</i></p>
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Améliorer sa technique sur l'ensemble des 4 nages</li> <li>- Gérer le 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 et chercher à améliorer ses performances individuelles</li> <li>- Se qualifier en compétition régionale</li> </ul>
<b>Créneaux et tarifs</b>	2 à 3 entraînements par semaine – 250€ la saison <b>Mercredi 19h - 20h15</b> <b>Jeudi 19h30 - 21h</b> <b>Vendredi 18h30 - 20h</b> (Des entraînements seront proposés pendant les vacances scolaires)
<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 régionaux Juniors / Seniors (selon grille de qualification)</li> <li>- Le meeting du SLN (selon grille de qualification)</li> <li>- Les compétitions Masters (adultes +25 ans)</li> </ul>
<b>Évènements</b>	<b>Fête du club en fin de saison</b>

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



<b>Pôle Performances</b> <b>Groupe : JUNIORS SENIORS Région</b> Années d'âge : filles nées en 2008 et avant et garçons nés en 2007 et avant	
<b>Entraîneur référent : Léa</b>	
<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 4 entraînements par semaine et à participer aux stages obligatoires (2<sup>ème</sup> semaine des vacances Toussaint, Hiver et Printemps)</li> </ul>
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Améliorer sa technique (nages, départ, coulées, virages)</li> <li>- Se faire plaisir en compétition et chercher à progresser</li> <li>- Se qualifier sur des compétitions inter- régionales et plus</li> <li>- Se fixer des objectifs personnels de performances et de qualification et s'investir à l'entraînements pour les atteindre</li> </ul>
<b>Créneaux et tarifs</b>	<p style="text-align: center;">4 entraînements (obligatoires) par semaine – 250€ la saison</p> <p style="text-align: center;"><b>Lundi 18h30 - 20h15</b>  <b>Mercredi 16h - 19h (dont 1h de PPG)</b>  <b>Jeudi 19h30 - 21h</b>  <b>Vendredi 18h30 - 20h</b></p> <p style="text-align: center;">(Entraînements facultatifs la 1<sup>ère</sup> semaine des vacances et obligatoires la 2<sup>ème</sup> semaine vacances Toussaint, Hiver et Printemps)</p>
<b>Compétitions</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Toutes les compétitions départementales du calendrier</li> <li>- Les interclubs Toutes Catégories (mi-novembre)</li> <li>- Les compétitions régionales et inter-régionales (selon grille de qualification)</li> <li>- Le meeting du SLN (selon grille de qualification)</li> <li>- Meeting régionaux et nationaux (sur sélection)</li> </ul>
<b>Évènements</b>	<b>Fête du club en fin de saison</b>

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



<b>Pôle Performances</b>	
<b>Groupe : JUNIORS SENIORS Région Horaires Aménagés</b>	
Années d'âge : filles nées en 2008 et avant et garçons nés en 2007 et avant	
<b>Entraîneur référent : Léa</b>	
<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>- Etre scolarisé au collège Jacques Monod, Immaculée Conception ou Lycée Ambroise Paré ou finir les cours à 16h30 (mardi, jeudi, vendredi)</li> <li>- S'engager à faire 5 entraînements par semaine et à participer aux stages obligatoires (2<sup>ème</sup> semaine des vacances Toussaint, Hiver et Printemps)</li> </ul>
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Améliorer sa technique (nages, départ, coulées, virages)</li> <li>- Se faire plaisir en compétition et chercher à progresser</li> <li>- Se qualifier sur des compétitions inter- régionales et plus</li> <li>- Se fixer des objectifs personnels de performances et de qualification et s'investir à l'entraînements pour les atteindre</li> </ul>
<b>Créneaux et tarifs</b>	<p style="text-align: center;">5 entraînements (obligatoires) par semaine – 250€ la saison</p> <p style="text-align: center;"><b>Lundi 18h30 - 20h15</b>  <b>Mardi 16h45 - 18h20</b>  <b>Mercredi 16h - 19h</b>  <b>Jeudi 16h45 - 18h20</b>  <b>Vendredi 16h45 - 18h30</b></p> <p style="text-align: center;">(Entraînements facultatifs la 1<sup>ère</sup> semaine des vacances et obligatoires la 2<sup>ème</sup> semaine vacances Toussaint, Hiver et Printemps)</p>
<b>Compétitions</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Toutes les compétitions départementales du calendrier</li> <li>- Les interclubs Toutes Catégories (mi-novembre)</li> <li>- Les compétitions régionales et inter-régionales (selon grille de qualification)</li> <li>- Le meeting du SLN (selon grille de qualification)</li> <li>- Meeting régionaux et natationaux (sur sélection)</li> </ul>
<b>Évènements</b>	<b>Fête du club en fin de saison</b>

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

