

## Groupe Espoir - Saison 2023-2024

### Objectifs du groupe : Confirmer le potentiel puis s'entraîner à atteindre les objectifs

- Poursuivre la formation du nageur orientée vers la performance de haut niveau en tenant compte de son âge et niveau,
- Qualifier un maximum de nageurs aux championnats romands et suisse espoirs et leur permettre de performer,
- Qualifier une équipe fille et garçon à la finale du championnat suisse des clubs espoirs,
- Effectuer une première expérience dans un championnat suisse toutes catégories.

### Critères d'entrée

Toutes les conditions ci-dessous doivent être remplies pour intégrer le groupe :

- Nageurs nés en 2008, 2009 et 2010
- Critères sportifs :
  - Ranking des meilleurs nageurs basé sur :
    - Nombre de qualification aux championnats Romands espoirs,
    - Nombre de qualification et ranking aux championnats Suisse espoirs,
    - Se référer au PEC section natation pour plus de détails.
- Critères d'investissement hebdomadaire minimal : "Je suis prêt et je peux m'engager à la hauteur de..."
  - **6 à 7 séances de natation,**
  - **2 à 3 entraînements de préparation physique.**

### Planification des semaines "standards"

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Matin		Liotard 6h à 7h45		Liotard * 6h à 7h45		Chandieu 7h15 - 10h
Gym	Vernets 17h - 18h30	Marignac 17h - 18h	Vernets 15h - 16h		Vernets 17h - 18h30	
Après-midi	Vernets 18h30 - 20h	Marignac 18h - 20h	Vernets 13h- 15h	Marignac 18h - 20h	Vernets 18h30 - 20h30	
Nageurs en SAE		Vernets** 13h30 - 16h30 Swim + Gym 50m		Vernets** 13h30 - 16h30 Swim + Gym 50m	Vernets** 13h30 - 15h15 Swim 50m	

- Les horaires indiqués sont les horaires où l'entraînement commence. Il est nécessaire de venir 15 minutes avant pour se mettre en place et préparer son matériel.
- \* En cours de saison, voir avec l'entraîneur.
- \*\* Les nageurs SAE doivent prendre leurs affaires de gym lors de chaque entraînement spécifique SAE.



---

## Vacances scolaires

Les entraînements pendant les vacances scolaires font partie des entraînements **obligatoires** de la saison.

---

## Grandes étapes de la saison

Un calendrier prévisionnel avec les grandes dates de la saison sera communiqué durant l'été.

---

## Début de saison

Une pré rentrée sera proposée pour tous les nageurs à partir du **mercredi 23 août**. Un planning spécial "rentrée" vous sera communiqué après l'inscription.

Une journée de cohésion sera organisée courant septembre.

---

## Matériel personnel obligatoire pour chaque entraînement

En plus du matériel obligatoire demandé pour chaque groupe s'ajoute :

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Tuba frontal                                  | <input type="checkbox"/> Middle paddle   |
| <input type="checkbox"/> Palmes (voir entraîneur pour un choix adapté) | <input type="checkbox"/> Bande élastique |
| <input type="checkbox"/> Chaussures de sports (pour la gym uniquement) |  |

Note : merci de choisir avec soin votre matériel afin qu'il soit le plus adapté à vous et votre pratique. Les entraîneurs sont là pour vous aider.

---

### Pour toutes questions, vous pouvez joindre :

- Le staff d'entraîneur : [espoir@gn1885.ch](mailto:espoir@gn1885.ch)
- L'entraîneur responsable du groupe - Florent Tresarrieu : [florent.tresarrieu@gn1885.ch](mailto:florent.tresarrieu@gn1885.ch)
- L'organisateur de la section : [clément.bailly@gn1885.ch](mailto:clément.bailly@gn1885.ch)