

## Groupe Futura - Saison 2023-2024

### Objectifs du groupe : Démontrer le potentiel

- Permettre aux nageurs d'apprendre à s'entraîner en tenant compte de leurs âge et niveau,
- Qualifier un maximum de nageurs à la finale Futura et leur permettre de performer,
- Qualifier un maximum de nageurs aux championnats romands et suisse espoirs et leur permettre de performer,
- Donner les moyens aux nageurs d'intégrer le groupe Espoir.

### Critères d'entrée

Toutes les conditions ci-dessous doivent être remplies pour demander sa place dans le groupe :

- Nageurs nés en 2011, 2012 et 2013,
- Passer le test avec le responsable du groupe,
- Investissement hebdomadaire minimal : *"Je suis prêt et je peux m'engager à la hauteur de..."*
  - o 4 séances de natation **minimum (2013 et 2012) ou 5 (2011)**
  - o **Taux de présence demandé de 85% chaque trimestre.**

### Planification des "semaines standards" 2011, 2012 / 2013

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Matin						Liotard 7h30 - 9h30
Gym	Chandieu * G1 17h - 17h45 G2 17h45 - 18h30		Chandieu * G1 16h - 16h45 G2 17h - 18h		Chandieu * G2 18h45 - 19h45	
Après-midi	Chandieu * G1 17h45 - 19h G2 18h30 - 19h45		Chandieu * G1 16h45 - 18h G2 18h - 20h	Chandieu 16h45 - 18h45	Chandieu 16h45 - 18h45	
Nageurs en SAE		Vernets ** 13h30 - 15h15			Vernets ** 13h30 - 15h15	

- \*G1 : 2013 / G2 : 2012 et 2011. Lorsqu'il n'y a pas de groupe spécifié, les 3 catégories ont les mêmes horaires.
- 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.
- \*\* Les nageurs SAE doivent prendre leurs affaires de gym lors de chaque entraînement spécifique SAE.



## Vacances scolaires

Dans une saison sportive, les entraînements pendant les vacances sont un vrai plus pour le développement sportif du nageur, le processus d'apprentissage et l'esprit d'équipe. Il est important de participer lorsque ces entraînements sont proposés (2 stages minimum dans la saison, idéalement 4). Le camp de préparation au championnat suisse est obligatoire pour les qualifiés.

## Grandes étapes de la saison

Un calendrier vous sera fourni en début de saison.

## Début de saison

Le début de la saison est prévu le **Lundi 28 Août 2023**. Un planning spécial "rentrée" du 28 août au 11 septembre vous sera communiqué après l'inscription, dans le courant de l'été. 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 :

- Tuba frontal Ylon (voir au bureau du club)
- Palmes (voir entraîneur pour le modèle)
- Chaussures de sports (pour la gym uniquement)
- Pull-buoy

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

## Composition du groupe

G1 : 2013 / G2 : 2012 + 2011

APIKIAN Ara	DUARTE Kiara (TBD)	MARCHEGANI Elia	PEZZULO Louise	JORDAN Evie	DURAND I. Flora (SAE)
APIKIAN Oscar	DURAND I. Timéa (SAE)	MORALEZ O. Simon	BOPP Alexandre	RONCAROLO Marco (SAE)	FROHLE Valéria (SAE)
CARROZO Audrey (SAE)	GONZALEZ Lenny (SAE)	ORLOVICIN G. Valentina	DANNESBOE Eva	TRESCH Selma	MICHALIS Léo (SAE)
DIANA Camilla	HAINARD Jeanne	PANDEY Samridhi	HMYRIA Vira	CESTRE Audrey (TBD)	ROSSIER Daphné

Pour toutes questions, vous pouvez joindre :

- Le staff d'entraîneur : [futura@gn1885.ch](mailto:futura@gn1885.ch) (Benjamin Paris et Sandra Montardi)
- L'entraîneur responsable du groupe - Benjamin Paris : [benjamin.paris@gn1885.ch](mailto:benjamin.paris@gn1885.ch)
- L'organisateur de la section : [clément.bailly@gn1885.ch](mailto:clément.bailly@gn1885.ch)