

## Groupe Futura Perfectionnement - Saison 2023-2024

### Objectifs du groupe

- Améliorer les 4 styles de nage dans une ambiance conviviale,
- Développer des compétences physiques,
- Améliorer son niveau de pratique technique et d'endurance.

### Critères d'entrée

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

- Nageurs nés entre 2014 et 2011,
- Nager au moins 3 nages (dos, brasse, crawl), savoir faire des ondulations,
- Être capable de nager 2000 m par entraînement,
- Être capable de s'échauffer à sec de manière autonome.

Venir à 2 entraînements par semaine sur les 3 proposés.

### Planification des semaines "standards"

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Après-midi			<b>Liotard 18h30 - 20h</b>		<b>Vernets 18h30 - 19h45</b>	<b>Chandieu 15h - 16h30</b>

- Les horaires indiqués sont les horaires où l'entraînement commence. Il est nécessaire de venir 10-15 minutes avant pour se mettre en place et préparer son matériel.
- Planning susceptible d'être modifié selon les besoins de la section.

### Vacances scolaires

Les entraînements pendant les vacances scolaires sont suspendus dès le vendredi des vacances.

Un stage multi activité de 5 jours sera proposé dans la saison durant une période de vacances scolaires. Le planning du stage sera déterminé chaque année. Chaque journée s'articulera autour d'une session natation et d'une autre activité. Si le nombre de participants n'est pas suffisant, le stage sera proposé conjointement au groupe Futura et Juniors perfectionnement et/ou avec les ados de l'école de natation.

### Compétitions

Un challenge interne est organisé pour les groupes Futura et Juniors perfectionnement. Des compétitions internes au club peuvent être proposées.



## Genève Natation 1885

Ecole Aquatique · Waterpolo · Natation · Plongeon · SynchrO

Pour les nageurs qualifiés sur les échéances régionales et désireux de participer au critérium, une demande de participation pourra être faite dans la mesure où l'organisation générale de cette compétition le permet. Les frais seront intégralement facturés aux familles.

En plus, un calendrier sera proposé aux enfants désireux de faire quelques compétitions durant la saison : trois à quatre meetings adaptés au niveau du groupe seront proposés sur la région genevoise.

---

### Début de saison

Le début de la saison est prévu le **Lundi 11 Septembre 2023**.

---

### Matériel personnel obligatoire pour chaque entraînement

En plus du matériel obligatoire demandé pour chaque groupe s'ajoute : Tuba frontal et Palmes

Note : merci de choisir avec soin votre matériel. Les entraîneurs sont là pour vous aider.

Pour toutes questions vous pouvez joindre :

- Le staff d'entraîneur : [natation-perf@gn1885.ch](mailto:natation-perf@gn1885.ch) (Antoine, Serguei)
- L'organisateur de la section : [clement.bailly@gn1885.ch](mailto:clement.bailly@gn1885.ch)

CCP No 12-4650-5

Swift : UBSWCHZH80A

Iban: CH63 0024 0240 1159 06LBF

Genève Natation 1885

Case postale 1351

CH – 1211 Genève 26

tel. +41 22 342 19 72

[www.gn1885.ch](http://www.gn1885.ch)

[info@gn1885.ch](mailto:info@gn1885.ch)

---

**Perpétuons l'Esprit Olympique**