

## Groupe Masters Compétition Saison 2023-2024

### Objectifs du groupe

- Participer et se classer dans les meilleures équipes au Championnat Suisse Masters,
- Prendre du plaisir dans sa pratique.

### Critères d'entrée

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

- Nageurs nés en 2006 et plus âgés,
- Nager au moins 3 nages,
- Etre capable de nager 4000m par entraînement,
- S'entraîner 3 fois par semaine,
- S'engager à participer à minima au championnat suisse master et deux autres compétitions dans la saison.

### Planification des semaines "standards"

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Gym				Vernets 19h - 20h		
Après-midi	Chandieu 19h45 - 21h30		Chandieu 20h - 22h	Vernets 20h - 21h30		Chandieu 16h30-18h

- 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.
- Le planning est susceptible d'être modifié selon les besoins de la section.

### Vacances scolaires

Les entraînements pendant les vacances scolaires ne sont pas systématiquement maintenus. Le Genève Natation 1885 et l'entraîneur se réserve le droit de proposer ou non des entraînements durant ces périodes en fonction des dynamiques de groupe et du planning sportif. Le planning spécial sera communiqué en fonction.

### Grandes étapes de la saison

Un calendrier vous sera fourni en début de saison.



## Début de saison

La reprise est prévue pour le **Vendredi 1er Septembre**. Un planning spécial rentré sera établi en conséquence de la fermeture annuelle de la piscine des Vernets. Il vous sera communiqué dans l'été une fois l'inscription effectuée.

Le planning "standard" débutera le **Lundi 11 Septembre 2023**.

## Matériel personnel obligatoire pour chaque entraînement

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

- Tuba frontal
- Pull-buoy
- Palmes
- Plaquettes demi-lunes, medium ou grande
- Chaussures de sports

Note : merci de choisir avec soin le 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 :

- L'entraîneur responsable du groupe – Sergueï Comte : [masters@gn1885.ch](mailto:masters@gn1885.ch)
- L'organisateur de la section : [clement.bailly@gn1885.ch](mailto:clement.bailly@gn1885.ch)