

TABLEAU DEMARCHE SPORTIVE DES GROUPES COMPETITION Saison 2023-2024

	Passerelle	Kids 1	Kids 2	Futura	SAE	Espoir	Elite	International	Masters compet
Âge cible	6-8 ans	8-9 ans	10 ans	11-13 ans	Cycle d'orientation	14-16 ans	16ans et +	16ans et +	18ans et +
Années d'âge cible	2016-2017	2016-2015	2014	2013-2011		2010-2008	2007 et -	Selon niveau sportif	2006 et -
Entraîneur référent	Fanny	Sandra (Fanny)	Sandra	Benjamin	Florent	Florent	Clément	Clément	Serguei
	Discover training	Learn to train		Train to train	Train to compet		Train to perform	Train to perform	Train to compet / Have fun
	F1	F2-F3		T1	T2-T3		T4 → E2	E2 - E1	
Grandes orientations	Mouvements de base	Varier les mouvements de base et appliquer vers la compétition		Démontrer le potentiel	Confirmer le potentiel puis s'entraîner à atteindre les objectifs		Percer, puis représenter son pays aux différentes sélections	Représenter son pays et performer aux différentes sélections internationales	
Nombre d'entraînements dans l'eau demandés	2	3/4	4/5	5 à 6	5x Futura 6x Espoir	6 à 7	6 & +	6 & +	2/3
Préparation physique		Prévention en apprentissage gymnique	Prévention en apprentissage gymnique	✓ (sous conditions)	✓ (sous conditions)	✓ (sous conditions)	✓	✓	Selon disponibilité coach et salle
Preparation physique avec préparateur physique				(Sensibilisation ponctuelle)	✓	✓	✓	✓	
Accès: Centres Fitness Harmony							✓ (sous conditions)	✓	
Visite médicale					✓ (suivant groupe d'appartenance)	✓	✓	✓ (Suivi Swiss Aquatics)	
Team Buidling Section			Team Building (en sept)	Team Building (en sept)		Team Building (en sept)	Team Building (en sept)		
Début de saison		Lundi 11 septembre	Lundi 11 septembre	Lundi 28 Aout		Lundi 21 août	Mardi 22 août	Individuel	Vendredi 1er septembre
Vacances scolaires		Stage à la journée sur Genève en - Automne - Février - Avril - début Juillet		Stage à la journée sur Genève en - Automne - Février - début juillet Camp extérieur - Avril Camp de sélection (preparation CS Espoir) - début Juillet	Affectation au groupe Futura ou Espoir en fonction de l'âge et du niveau. Un planning spécial sur quelques jours dans la semaine est établi grâce aux allègements horaires	Stage à la journée sur Genève en - Noël - Février Camp extérieur - Automne - Avril Camp de sélection (preparation CS Espoir) - début Juillet	Entraînement à toutes les vacances scolaires. Stage extérieur selon planification sportive	Individuel	En fonction des possibilités
Compétitions locales	✓	✓	✓	✓					
Compétitions cantonales		✓	✓	✓	✓	✓			
Compétitions régionales			✓	✓	✓	✓	✓		<i>Planning personnel</i>
Compétitions nationales				✓	✓	✓	✓	✓	<i>Planning personnel avec au minimum le championnat Suisse Master</i>
Compétitions internationales					✓ (sous conditions)	✓ (sous conditions)	✓ (sous conditions)	✓	<i>Planning personnel</i>
Nombre nageurs cible	40	16	16	20 à 24 nageurs (SAE Futura compris)		16 nageurs (SAE Espoirs compris)	10 nageurs max	6 nageurs max	
Critères sportifs d'entrée.	<input type="checkbox"/> sélection lors des cours par le responsable de la détection ou l'entraîneur des Kids	<input type="checkbox"/> 4x25 Cr avec coulée statique 5m. Respiration latérale en gardant l'alignement. <input type="checkbox"/> 50 Dos avec coulée statique 5m et culbute. <input type="checkbox"/> 50 Br avec coordination bras/jambe réglementaire <input type="checkbox"/> Ondulation maîtrisé	<input type="checkbox"/> 100 Cr avec culbutes et coulée 5m statique et maintien de l'alignement du corps lors de la respiration <input type="checkbox"/> 100 Dos avec culbutes, oreilles dans l'eau, coulée dynamiques 5m <input type="checkbox"/> 50 Br avec coulée Brasse <input type="checkbox"/> 25 Papillon	Présence : 85% sur l'année 1ere année : <input type="checkbox"/> 420 Points FINA au cumul des trois types de courses suivants : <input type="checkbox"/> 50m <input type="checkbox"/> 400, 800 ou 1500 Cr <input type="checkbox"/> 200 ou 400 4N 2ème et 3ème année : <input type="checkbox"/> 700 Points FINA au cumul des trois types de courses suivants : <input type="checkbox"/> 50m <input type="checkbox"/> 400, 800 ou 1500 Cr <input type="checkbox"/> 200 ou 400 4N	Règles fixées par le DIP (selection selon le niveau de performance: nombre de point Rudolf à obtenir lors d'une performance) <i>Se rapprocher des entraîneurs.</i>	<input type="checkbox"/> Réaliser 3 qualifications aux Championnats Suisse Espoirs (exceptés les épreuves de 400m 4N, 800m NI, 200m Papillon) 1ère année d'âge : <input type="checkbox"/> Deux courses à + de 340 FINA, dans deux nages différentes et hors 50m Années d'âges suivantes : <input type="checkbox"/> Deux performances à 470 points FINA	<input type="checkbox"/> Réaliser 3 qualifications aux Championnats Suisse <input type="checkbox"/> Etre dans les 10 meilleurs nageurs <input type="checkbox"/> Respect strict du semainier individuel	Toutes les conditions suivantes : <input type="checkbox"/> Faire partie de l'équipe nationale Junior ou Elite <input type="checkbox"/> Etre sélectionné pour un événement international <input type="checkbox"/> Présenter un projet de performance <input type="checkbox"/> Accord de l'entraîneur responsable du groupe	Une des conditions suivantes : <input type="checkbox"/> Test d'entrée avec l'entraîneur en charge <input type="checkbox"/> Etre capable de nager 4km par entraînement en 3 nages
Nombre approximatif de compétitions/saison	4-7	5-8	8-10	9-11	9-12	10-12	10-12	8-12	2 minimum