

Groupe Elite-Junior

Objectifs

- Planifier de manière plus individuelle la saison sportive des athlètes en fonction de leurs objectifs
- Permettre aux athlètes de performer au niveau national et/ou international
- Permettre au maximum d'athlètes d'intégrer les équipes nationales correspondant à leur âge

Critères d'entrée

- Test 5 de Swiss Artistic Swimming
- Pouvoir s'investir à la hauteur de ses objectifs
- Avis favorable de l'entraîneur du groupe et de la commission technique

Planification

Elite-Junior	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Horaires	18h00-21h00	16h00-19h45	16h30-20h30	14h00-17h30	14h00-17h30	10h00-13h00
Lieu	Contamines	Onex	Avanchets	Veyrier	Veyrier	Ranches

- Les horaires indiqués sont ceux du début de l'entraînement. Il est nécessaire de venir 5-10 minutes avant pour se préparer et mettre en place son matériel

Vacances scolaires

Les entraînements pendant les jours fériés sont suspendus (sauf besoin spécifique lié aux compétitions). Les entraînements proposés pendant les vacances scolaires sont très importants pour les nageuses. L'objectif est de nager plus et renforcer l'esprit d'équipe. Dans une saison sportive, les entraînements pendant les vacances sont fondamentaux pour le développement sportif des nageuses. Les entraînements pendant les vacances scolaires font partie des entraînements obligatoires de la saison.

Début de la saison

Le début de la saison est prévu la semaine du 14 août 2023 avec un stage de reprise



Matériel personnel obligatoire pour chaque entraînement

- Pince-nez et lunettes
- Poids (2x500g et 2x1kg)
- Theraband et élastique rond
- Corde à sauter
- Maillot lesté (1.5kg)
- Gourde avec de l'eau
- Élastique pour attacher les cheveux
- Tapis de gym et short
- Blocs de yoga (2)
- Bouées (2)
- Palmes et plaquettes

Il est important de bien choisir son matériel. L'entraîneur du groupe pourra vous conseiller.

Grandes étapes de la saison

Le calendrier de la saison est en cours d'élaboration. Il vous sera communiqué au plus tard lors de la séance d'informations aux parents au mois de septembre.

Contact

Pour toute question, vous pouvez joindre :

La responsable technique : Emma Jupp – synchro@gn1885.ch