

## Groupe Jeunesse 2 (J2)

### Objectifs

- Poursuivre la formation de la nageuse orientée vers la performance en tenant compte de son âge et de son niveau
- Permettre aux nageuses de performer au niveau national
- Préparation aux sélections pour l'équipe nationale Jeunesse
- Préparation des tests 4 et 5 de Swiss Artistic Swimming

### Critères d'entrée

- Avoir 15 ans ou moins (2009 et plus jeunes)
- Test 4 de Swiss Artistic Swimming
- Avoir été sélectionné par les entraîneurs de la filière Performance
- Accepter l'investissement hebdomadaire et durant les vacances scolaires
- Équipe SAE: faire partie d'un programme Sport-Arts-Etudes (SAE)

### Planification

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>J2-SAE</b>						
<b>Horaires</b>	18h00-21h00	14h00-17h30	16h30-20h30	14h00-17h30	14h00-17h30	10h00-13h00
<b>Lieu</b>	Contamines	Veyrier	Avanchets	Veyrier	Veyrier	Ranches
<b>J2</b>						
<b>Horaires</b>	18h00-21h00	17h00 – 19h45		18h00-21h00	18h00-21h00	10h00-13h00
<b>Lieu</b>	Avanchets	Onex		Chandieu	Onex	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
- Lunettes
- Theraband et élastique rond
- Corde à sauter
- Blocs de yoga (2)
- Gourde avec de l'eau
- Elastique pour attacher les cheveux
- Tapis de gym et short
- Poids (2x 500g)
- Maillot lesté (1.5kg)
- 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](mailto:synchro@gn1885.ch)