

## Groupe Jeunesse 3 (J3)

### Objectifs

- Apprentissage de l'entraînement de la performance
- Découverte de la compétition au niveau régional et national
- Préparation aux sélections pour les équipes nationales (A)
- Préparation des tests 2, 3 et 4 de Swiss Artistic Swimming

### Critères d'entrée

- Être né en 2012 ou après
- Avoir suivi un cours d'initiation, de J4 ou de J3
- Avoir été sélectionné par les entraîneurs de la filière Performance
- Accepter l'investissement hebdomadaire et durant les vacances scolaires

### Planification

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>J3</b>	18h00-20h30	18h15-19h15	14h00-16h30		17h30-20h00	13h00-16h00
<b>Lieu</b>	Contamines	Queue d'Arve*	Contamines		Onex	Liotard

\* Le cours du mardi est un cours de danse à la salle de la Queue d'Arve

- 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.

### Dates des stages

- Du lundi 14 au vendredi 18 août 2023
- Du lundi 23 au vendredi 27 octobre 2023
- Du lundi 19 au vendredi 23 février 2024
- Du lundi 8 au vendredi 12 avril 2024
- Du jeudi 9 au vendredi 10 mai 2024

Ces dates sont susceptibles de changer un petit peu selon le planning des compétitions 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 tube
- Corde à sauter
- Maillot lesté (1kg)
- Poids (2x 500g)
- Gourde avec de l'eau
- Élastique pour attacher les cheveux
- Tapis de gym et short (pour gym au bord du bassin)
- 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](mailto:synchro@gn1885.ch)