

Groupe Jeunesse 4 (J4)

Objectifs

- Apprentissage de l'entraînement
- Découverte de la compétition
- Esprit d'équipe et de club
- Préparation du test 2 et 3 de Swiss Artistic Swimming

Critères d'entrée

- Avoir suivi un cours d'initiation ou avoir passé un test avec les entraîneurs du groupe
- Être née en 2014 ou après
- Accepter l'investissement hebdomadaire et durant les vacances scolaires

Planification

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
J4		17h15-18h15	16h00-18h00		17h00-19h30	14h00-16h00
Lieu		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
- Les cours du samedi ont lieu une semaine sur deux jusqu'à Noël, puis tous les samedis

Vacances scolaires

Les entraînements pendant les jours fériés sont annulés (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 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 21 août 2023.

Matériel personnel obligatoire pour chaque entraînement

- Pince-nez
- Lunettes
- Theraband
- Corde à sauter
- Tapis de gym et short (pour gym au bord du bassin)
- Bouées (2)
- Gourde avec de l'eau
- Elastique pour attacher les cheveux

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