

Groupe Elite - Saison 2023-2024

Objectifs du groupe

- Donner les outils nécessaires aux nageurs pour être compétitif lors des différents championnats suisses et sélections internationales,
- Performer lors du championnat Suisse des clubs et des divers championnats.

Critères d'entrée

Toutes les conditions ci-dessous doivent être remplies afin d'obtenir de plein droit sa place dans le groupe :

- Les 10 meilleurs nageurs du club de 2007 et plus âgés (les nageurs internationaux s'ajoutent à ces 10 nageurs),
- Performances sportives minimales : être qualifié sur plusieurs courses à un championnat suisse toutes catégories,
- Sélection par l'entraîneur responsable,
- Investissement hebdomadaire minimal : fixé par l'entraîneur individuellement.

Planification des semaines "standards"

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Matin	Veyrier 6h30 - 8h30	Vernets * 7h30 - 10h	Vernets * 7h30 - 10h	Vernets * 7h30 - 10h	Vernets * 7h30 - 10h	Veyrier 7h - 9h ou Chandieu 7h30 - 10h
Gym	Vernets 18h30 - 20h	Marignac 17h - 18h	Vernets 13h30-15h	Marignac 17h - 18h		
Après-midi	Vernets 17h - 18h30	Marignac 18h - 20h	Vernets 15h-17h Swim	Marignac 18h - 20h	Vernets 17h - 19h	

- Les horaires indiqués sont les horaires où l'entraînement commence. Il est nécessaire de venir 15 à 30 minutes avant pour se mettre en place.
- Les horaires peuvent être modifiés en fonction des périodes hiver/été et selon les fermetures de piscine.
- * Voir avec l'entraîneur

Organisation des entraînements selon une semaine type



Un planning individuel est mis en place en fonction des besoins spécifiques. Il s'ajoute et complète le planning "standard" du groupe. Celui-ci sera communiqué aux nageurs.

Grandes étapes de la saison

Le calendrier de la saison (prévisionnel) sera transmis dans le courant de l'été avec les documents individuels.

Début de saison

Chaque nageur du groupe reçoit son programme de transition entre les deux saisons sportives.

La rentrée aura lieu le **Mercredi 23 Août** avec un planning déjà individualisé selon le niveau et le projet sportif de chaque athlète. Une journée de cohésion sera organisée courant septembre.

Matériel personnel obligatoire pour chaque entraînement

En plus du matériel obligatoire demandé pour chaque groupe s'ajoute :

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Tuba frontal | <input type="checkbox"/> Pull-buoy |
| <input type="checkbox"/> Palmes | <input type="checkbox"/> Plaquettes demi-lunes, medium, grande |
| <input type="checkbox"/> Chaussures de sports | <input type="checkbox"/> Corde à sauter |
| <input type="checkbox"/> Bande élastique | |

Note : merci de choisir **avec soin** votre matériel afin qu'il soit le plus adapté à vous et votre pratique. Les entraîneurs sont là pour vous aider.

Pour toutes questions, vous pouvez joindre :

- Le staff d'entraîneur : elite@gn1885.ch
- Les entraîneurs du groupe : Clément Bailly, Florent Tresarrieu, Yvan Roustit
- L'entraîneur responsable du groupe et de la section - Clément Bailly : clement.bailly@gn1885.ch