

Groupe Espoir - Saison 2023-2024

Objectifs du groupe : Confirmer le potentiel puis s'entraîner à atteindre les objectifs

- Poursuivre la formation du nageur orientée vers la performance de haut niveau en tenant compte de son âge et niveau,
- Qualifier un maximum de nageurs aux championnats romands et suisse espoirs et leur permettre de performer,
- Qualifier une équipe fille et garçon à la finale du championnat suisse des clubs espoirs,
- Effectuer une première expérience dans un championnat suisse toutes catégories.

Critères d'entrée

Toutes les conditions ci-dessous doivent être remplies pour intégrer le groupe :

- Nageurs nés en 2008, 2009 et 2010
- Critères sportifs :
 - Ranking des meilleurs nageurs basé sur :
 - Nombre de qualification aux championnats Romands espoirs,
 - Nombre de qualification et ranking aux championnats Suisse espoirs,
 - Se référer au PEC section natation pour plus de détails.
- Critères d'investissement hebdomadaire minimal : "Je suis prêt et je peux m'engager à la hauteur de..."
 - **6 à 7 séances de natation,**
 - **2 à 3 entraînements de préparation physique.**

Planification des semaines "standards"

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Matin		Liotard 6h à 7h45		Liotard * 6h à 7h45		Chandieu 7h15 - 10h
Gym	Vernets 17h - 18h30	Marignac 17h - 18h	Vernets 15h - 16h		Vernets 17h - 18h30	
Après-midi	Vernets 18h30 - 20h	Marignac 18h - 20h	Vernets 13h- 15h	Marignac 18h - 20h	Vernets 18h30 - 20h30	
Nageurs en SAE		Vernets** 13h30 - 16h30 Swim + Gym 50m		Vernets** 13h30 - 16h30 Swim + Gym 50m	Vernets** 13h30 - 15h15 Swim 50m	

- Les horaires indiqués sont les horaires où l'entraînement commence. Il est nécessaire de venir 15 minutes avant pour se mettre en place et préparer son matériel.
- * En cours de saison, voir avec l'entraîneur.
- ** Les nageurs SAE doivent prendre leurs affaires de gym lors de chaque entraînement spécifique SAE.



Vacances scolaires

Les entraînements pendant les vacances scolaires font partie des entraînements **obligatoires** de la saison.

Grandes étapes de la saison

Un calendrier prévisionnel avec les grandes dates de la saison sera communiqué durant l'été.

Début de saison

Une pré rentrée sera proposée pour tous les nageurs à partir du **mercredi 23 août**. Un planning spécial "rentrée" vous sera communiqué après l'inscription.

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"/> Middle paddle |
| <input type="checkbox"/> Palmes (voir entraîneur pour un choix adapté) | <input type="checkbox"/> Bande élastique |
| <input type="checkbox"/> Chaussures de sports (pour la gym uniquement) | |

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 : espoir@gn1885.ch
- L'entraîneur responsable du groupe - Florent Tresarrieu : florent.tresarrieu@gn1885.ch
- L'organisateur de la section : clément.bailly@gn1885.ch