

Groupes Initiation

Objectifs

- Découverte de la natation artistique
- Apprentissage des techniques de base
- Montage d'une chorégraphie
- Esprit d'équipe et de club
- Préparation du test 2 de Swiss Artistic Swimming

Critères d'entrée

- Etre à l'aise en eau profonde
- Avoir des notions de crawl, de brasse et de dos
- Participer à un cours d'essai avec l'entraîneur du groupe
- A: 2015 et plus jeunes - sans expérience préalable
- B: 2014 et plus âgées - sans expérience préalable
- C: 2012 et plus jeunes - 2ème année

Planification - Initiation

Initiation	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Horaire		17h30-19h00	11h30-13h00	18h00-19h30	16h30-18h00	
Lieu		Varembé	La Caroline	Contamines	Onex	
Niveau		A-B	A	A+B	A-B	
Horaire		18h00-19h30	16h30-18h00	18h00-20h00		15h00-17h00
Lieu		Contamines	Contamines	Contamines		Liotard
Niveau		C*	A-B	C*		A-B-C**

* Pour les nageuses en niveau C, la participation aux deux cours hebdomadaires est obligatoire. Des entraînements seront également proposés certains samedi après-midis.

** des cours supplémentaires pourront être proposés le samedi dans la deuxième partie de la saison

- 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
- Pour le cours à Varembé, l'entrée de la piscine n'est pas comprise dans la cotisation



Vacances scolaires

Les entraînements pendant les vacances scolaires et les jours fériés sont suspendus. Possibilité de stages pendant les vacances scolaires d'octobre, de février et de Pâques.

Cours d'essai

- Mercredi 31 mai 2023, 14h00-15h30, piscine de Contamines
- Mercredi 21 juin 2023, 14h00-15h30, piscine de Contamines

D'autres cours d'essai pourront être proposés au mois de septembre en fonction du taux de remplissage des groupes. Participation uniquement sur inscription à synchro@gn1885.ch

Début de la saison

Le début de la saison est prévu la semaine 28 août 2023.

Inscription

Vous pourrez inscrire votre enfant par le biais de notre site internet uniquement après son cours d'essai.

Matériel personnel obligatoire pour chaque entraînement

- Matériel obligatoire demandé pour chaque groupe (cf. règlement financier)
- Pince-nez
- Lunettes
- Tapis de gym et short (pour gym au bord du bassin)
- Gourde avec de l'eau
- Elastique pour attacher les cheveux

Contact

Pour toute question, vous pouvez joindre :

La responsable technique : Emma Jupp – synchro@gn1885.ch