

Groupe Avenir

➤ ***Catégorie concernée :***

Poussins : enfants de 9 à 10 ans

➤ ***Condition d'entrée dans le groupe :***

Avoir réussi le “pass’compétition”

➤ ***Orientations du travail :***

Développer ces qualités de vitesse dans toutes les nages, sur 25 m

Maintenir un crawl sans dégradation de nage pendant 10 minutes

Réaliser un 200 m 4 nages dans les conditions réglementaires

Réaliser un 200 m battement en moins de 5’30

Développer ses qualités motrices en vu d’une pratique compétitive

Développer ses qualités de réaction et de vitesse

Connaître les règlements de course

Savoir nager en comptant ses coups de bras

Savoir utiliser le chronomètre mural (lire son temps, partir en série)

Respect des horaires d’entraînements

➤ ***Nombre de séances proposées : 4***

Nombre de séances hebdomadaires obligatoires : 2 à 3

➤ ***Horaires des séances :***

Lundi : 18 h 15 à 20 h 00 **St Exupéry**

*Mardi : 18 h 30 à 20 h 15 **St Exupéry**

*Mercredi : 12 h 00 à 13 h 00 **St Exupéry**

Jeudi : 18 h 15 à 20 h 15 **St Exupéry**

*Sous réserve d’acceptation des entraîneurs