

Groupe Elite 1

➤ *Catégories concernées :*

Minimes : 14 à 15 ans

Cadets : 16 à 17 ans

Juniors : 18 à 20 ans

➤ *Conditions d'entrée dans le groupe :*

Appartenir à la série régionale ou être proche des temps de qualification régional

Faire preuve de motivation

Respect des horaires, des nageurs et de l'encadrement

➤ *Orientations du travail :*

Spécialisation des nageurs sur un type de course.

Développer ses qualités physiques (travail de musculation)

Développer ses qualités physiologiques

Amélioration des techniques de nage en général

➤ *Nombre de séances proposées : 6*

Nombre de séances hebdomadaires obligatoires :

4 à 5 suivant le niveau de pratique.

➤ *Horaires des séances :*

Lundi : 18 h 00 à 20 h 30 **Nautile**

Mardi : 17 h 30 à 20 h 15 (1 h 00 de musculation) **St Exupéry**

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

Mercredi : 18 h 00 à 20 h 00 **Nautile**

Jeudi : 18 h 00 à 20 h 30 **Nautile**

Vendredi : 17 h 30 à 20 h 00 (1 h 00 de musculation) **St Exupéry**