

Club de natation – NDVB – Saison 2009-2010

Groupe Elite 2

➤ **Catégorie concernée :**

Minimes : 14 à 15 ans

Cadets : 16 à 17 ans

Juniors : 18 à 20 ans

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

Réaliser les temps du département sur 200 4N et 400 NL

Etre respectueux des autres nageurs, de l'encadrement et des horaires.

Réaliser un minimum de 3 compétitions durant la saison.

➤ **Orientations du travail :**

Préparation à la compétition suivant le règlement FINA : nages codifiés, départs, virages.

Préparation à différents types d'examens : bac, bnssa...

➤ **Nombre de séances proposées : 4**

Le jeudi et samedi. La 3^{ème} (le lundi) est en fonction de la motivation et de l'implication des nageurs.

➤ **Horaires des séances :**

Lundi : 19 h 00 à 20 h 30 (sous condition) **Nautile**

Mercredi : 18 h 00 à 20 h 00 (sous condition) **Nautile**

Jeudi : 19 h 00 à 20 h 30 **Nautile**

Samedi : 17 h 45 à 18 h 45 **St Exupéry**