

Groupe Espoir

➤ *Catégories concernées :*

Poussins : enfants de 9 à 10 ans

Benjamins : enfants de 11 à 13 ans

➤ *Conditions d'entrée dans le groupe :*

Poussin :

Nager 400 NL avec une technique correcte en moins de 7'00 pour les garçons et 7'15 pour les filles

Nager 100 4 nages avec une technique correcte et dans le respect du règlement, en moins de 1'45 pour les garçons et 1'55 pour les filles

Nager le 50 NL en moins de 38 pour les garçons et 40 pour les filles

Benjamin :

Nager 400 NL avec une technique correcte en moins de 6'20

Nager 200 4 nages avec une technique correcte et dans le respect du règlement, en moins de 3'40

Nager le 50 NL en moins de 36 pour les garçons et 38 pour les filles

➤ *Orientations du travail :*

Nager le 400 m en moins de 6'00

Nager le 200 4nages en moins de 3'10

Nager le 400 4nages avec une technique correcte

Savoir nager le 1500 m en crawl en maintenant une allure régulière

Réaliser un 400 mètres battement en moins de 11'00

Développer ses qualités explosives de sprint sur des distances courtes, dans les 4 nages

Développer ses qualités physiques générales et sa motricité (travail à sec)

Faire 10' d'échauffement à sec de manière autonome

Respect des horaires, des nageurs et des entraîneurs

➤ *Nombre de séances proposées : 5*

Nombre de séances hebdomadaires obligatoires :

3 pour les poussins et 4 pour les benjamins

➤ *Horaires des séances :*

Lundi : 18 h 30 à 20 h 30 **Nautile**

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

Mercredi : 17 h 30 à 20 h 30 **St Exupéry**

Jeudi : 18 h 30 à 20 h 30 **Nautile**

Vendredi : 18 h 30 à 20 h 00 **St Exupéry**

*Sous réserve d'acceptation des entraîneur

