

Elite

➤ *Catégories concernées :*

Minimes : 14 à 15 ans ; **Cadets** : 16 à 17 ans ; **Juniors** : 18 à 20 ans ; **Séniors** : 21 ans et +

➤ *Conditions d'entrée dans le groupe :*

Se donner les moyens de s'entraîner sérieusement minimum 4 fois par semaine, faire preuve de motivation et participer aux stages organisés.

Appartenir à la série régionale ou réaliser les temps de qualification aux meetings régionaux.

Nager le 800 NL en moins de 11'45 pour les filles et 11'30 pour les garçons

Nager le 200 4N en moins de 3'05 pour les filles et 3'00 pour les garçons

Respect des horaires, des nageurs et de l'encadrement.

➤ *Orientations du travail :*

Perfectionnement et mise à l'épreuve de la durée et de l'intensité, le corps projectile et propulseur, sur l'ensemble des nages.

Spécialisation des nageurs sur un type de course.

Développer ses qualités physiques (travail de musculation)

Développer ses qualités physiologiques

Amélioration des techniques de nage, des parties non nagées et de la stratégie de course

➤ *Objectifs :*

Participer aux championnats interrégionaux et nationaux.

➤ *Nombre de séances proposées : 7*

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** (18h00 à 18h15 PPG)

Mardi : 17 h 30 à 20 h 20 **St Exupéry** (17h30 à 18h30 PPG)

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

Mercredi : 17 h 50 à 20 h 00 **Nautile** (17h50 à 18h00 PPG)

Jedi : 12 h 00 à 13 h 30 **St Exupéry**

Jedi : 18 h 00 à 20 h 30 **Nautile** (18h00 à 18h15 PPG)

Vendredi : 17 h 30 à 20 h 00 **St Exupéry** (17h30 à 18h30 PPG)