

Espoir

➤ *Catégories concernées :*

Benjamins : enfants de 12 à 13 ans

➤ *Conditions d'entrée dans le groupe :*

Se donner les moyens de s'entraîner sérieusement minimum 3 fois par semaine et participer aux stages organisés.

Nager 400 NL avec une technique correcte (alignement, respiration, virages et coulées)

Nager 200 4 nages avec une technique correcte, les virages règlementaires et des coulées.

Nager 100 4 nages en 1'40 et moins pour les filles et les garçons.

➤ *Orientations du travail :*

Perfectionnement et mettre à l'épreuve de la durée, le corps projectile et propulseur (réussir à mieux passer à travers l'eau et mieux se ré accélérer dans les nages codifiées et ça sur des distances plus importantes).

Nager le 400 m en moins de 6'00

Nager le 200 4nages en moins de 3'10

Nage le 400 4nages avec une technique correcte

Savoir nager le 800 m en crawl en maintenant une allure régulière

Réaliser un 400 m 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

➤ *Objectifs :*

Participer à la finale du Natathlon (nationale ou régionale).

➤ *Nombre de séances proposées : 5*

Nombre de séances hebdomadaires obligatoires : 1^{ère} année 3 ; 2^{ème} année 4 (dont un avec une dominante à sec)

➤ *Horaires des séances :*

Lundi : 18 h 30 à 20 h 30 **Nautile** (18h30 à 19h00 PPG)

Mardi : 18 h 30 à 20 h 15 **St Exupéry** (de 18h30 à 19h00 PPG)

Mercredi : 17 h 30 à 20 h 30 **St Exupéry** (17h30 à 18h15 PPG)

Jeudi : 18 h 30 à 20 h 30 **Nautile** (18h30 à 19h00 PPG)

Vendredi : 17 h 30 à 20 h 00 **St Exupéry** (de 18h30 à 19h00 PPG)