

Groupe compétition

➤ *Catégorie concernée :*

Minimes : 14 à 15 ans ; **Cadets** : 16 à 17 ans ; **Juniors** : 18 à 20 ans ; **Séniors** : 21 à 24 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 7 compétitions (*circuit départemental, interclubs et coupe de la ville*) durant la saison.

➤ *Orientations du travail :*

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

Amélioration des techniques de nage en général, des parties non nagées.

➤ *Objectifs :*

Se qualifier au niveau régional

➤ *Nombre de séances proposées : 3*

Nombre de séances hebdomadaires obligatoires : 2

➤ *Horaires des séances :*

Lundi : 18 h 45 à 20 h 30 **Nautile**

Jeudi : 18 h 45 à 20 h 30 **Nautile**

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