

COMPETITIONS

COMPETITION AVENIRS/JEUNES

Niveau minimum requis :

Pass'compétition validé et/ou acquis d'expérience d'entraînement dans l'ensemble des 4 nages selon l'avis des entraîneurs. Obligation de maîtriser les 4 nages

Objectif du groupe :

3 entraînements par semaine.

Beaucoup de travail technique sur les nages et les parties non nagées.

Circuit compétition Avenirs Jeunes avec des objectifs pour chaque nageur.

Participation aux compétitions sur convocation.

Catégorie d'âge : 9 -14 ans

Matériel requis : Palmes, tuba frontal, pull-boy, planche

COMPETITION JEUNES/JUNIORS

Niveau minimum requis :

Niveau proche du niveau ligue et/ou projet d'entraînement avec investissement conséquent via des objectifs précis.

Objectif du groupe :

Séances mélangeant tous les aspects de l'entraînement pour pouvoir atteindre les objectifs fixés.

3 entraînements par semaine + option de faire 1 session eau libre par semaine sur inscription

Participation aux compétitions sur convocation

Catégorie d'âge : 12 - 17 ans

Matériel requis : Palmes, tuba frontal, plaquettes, pull-boy, planche.

COMPETITION PLUS

Niveau minimum requis :

Niveau Ligue atteint et plus pour les nageurs s'investissant de manière conséquente dans l'entraînement avec des objectifs plus élevés.

Objectif du groupe :

Séances mélangeant tous les aspects de l'entraînement pour atteindre les objectifs fixés. Atteindre la qualification ligue sur 2 nages.

5 entraînements par semaine obligatoire + option de faire 1 session eau libre par semaine sur inscription

Sauf raison exceptionnelle justifiée, participation à toutes les compétitions

Catégorie d'âge : 12 à 17 ans

Matériel requis : Palmes, tuba frontal, plaquettes, pull-boy, planche.