

GROUPE AVENIRS

ALLIANCE DIJON NATATION



LE GROUPE AVENIRS

Le groupe est accessible aux enfants de **8 à 10 ans** (CM1-CM2) avec un objectif de compétition et **3 entraînements** hebdomadaires obligatoires.

Les pré-requis nécessaires pour intégrer le groupe sont :

- Posséder le **sauv'nage**
- Être capable de nager un **100m 4 nages** réglementaire

L'objectif est que l'enfant soit capable de réaliser un **200m 4 nages** et un **400m nage libre** suite aux 2 années d'avenirs compétition.

L'idée étant de donner le goût de l'entraînement et de la **compétition** aux jeunes nageurs pour qu'ils puissent intégrer par la suite un groupe compétition de l'ADN.

Les entraînements sont constitués de séances variées où le nageur aura l'occasion de **progresser** sur différents aspects (technique, vitesse, endurance...), tout en gagnant confiance en lui.

SUIVI ET ENCADREMENTS

Le suivi est effectué par un **entraîneur référent** diplômé STAPS, sur la Piscine Olympique pour les avenirs 1ère année (8-9 ans) et sur la Piscine du Carrousel pour les avenirs 2ème année (9-10 ans).

La communication pour les compétitions, stages et informations diverses est effectuée via l'application **Spond**. Néanmoins, les personnes ne souhaitant pas installer l'application recevront les informations par courriel.

RÉFÉRENCES

Informations concernant le groupe : **Spond**

Entraîneurs groupe AvenirS :

Lucas JAMET : lucas.jamet@dijonnatation.com

Killian Montialoux (assistant)

Lucas Tessier (assistant)



LES STRUCTURES



Piscine Olympique du Grand Dijon

Bassins intérieurs de 50m et 25m



Piscine du Carrousel

Bassins intérieur de 25m et bassin extérieur de 50m

HORAIRES D'ENTRAÎNEMENT

AVENIRS	Piscine Olympique Dijon Métropole	
Lundi		18h à 19h30
Mardi		
Mercredi		17h15 à 19h15
Jeudi		
Vendredi		
Samedi	9h30 à 12h	

Les entraînements sont composés de **15 min** de travail à sec (mobilité, préparation physique générale...) et de **1h30** de natation (technique de nage, vitesse, virage, départ...).



INFORMATIONS PRATIQUES

COÛT

Le coût de l'adhésion au groupe AVENIRS est de **348€** pour la saison. Des frais annexes sont à prévoir pour les stages (80€ pour les stages à domicile comprenant repas et activités) et les déplacements en compétition.

STAGES

Plusieurs stages sont organisés pendant l'année (durant les vacances scolaires). Ils sont très appréciés des enfants et constituent des **moments clés** pour l'évolution du nageur. Les stages sont généralement organisés pendant la 2e semaine des vacances, la 1ère semaine étant une semaine de repos (pas d'entraînement). Une participation de 80€ est demandée (repas, activités, entraînements bi-quotidiens).

COMPÉTITIONS

Le groupe AVENIRS participe à divers compétitions **obligatoires** dans l'année (certaines peuvent être optionnelles). Celles-ci sont encadrées par les entraîneurs et ont pour but de faire découvrir le milieu de la compétition de natation à l'enfant.

L'ALLIANCE DIJON NATATION



Allée de Ribeauvillée
03 80 66 55 62
contact@dijonnatation.com



Alliance Dijon Natation



@dijonnatation



Alliance Dijon Natation