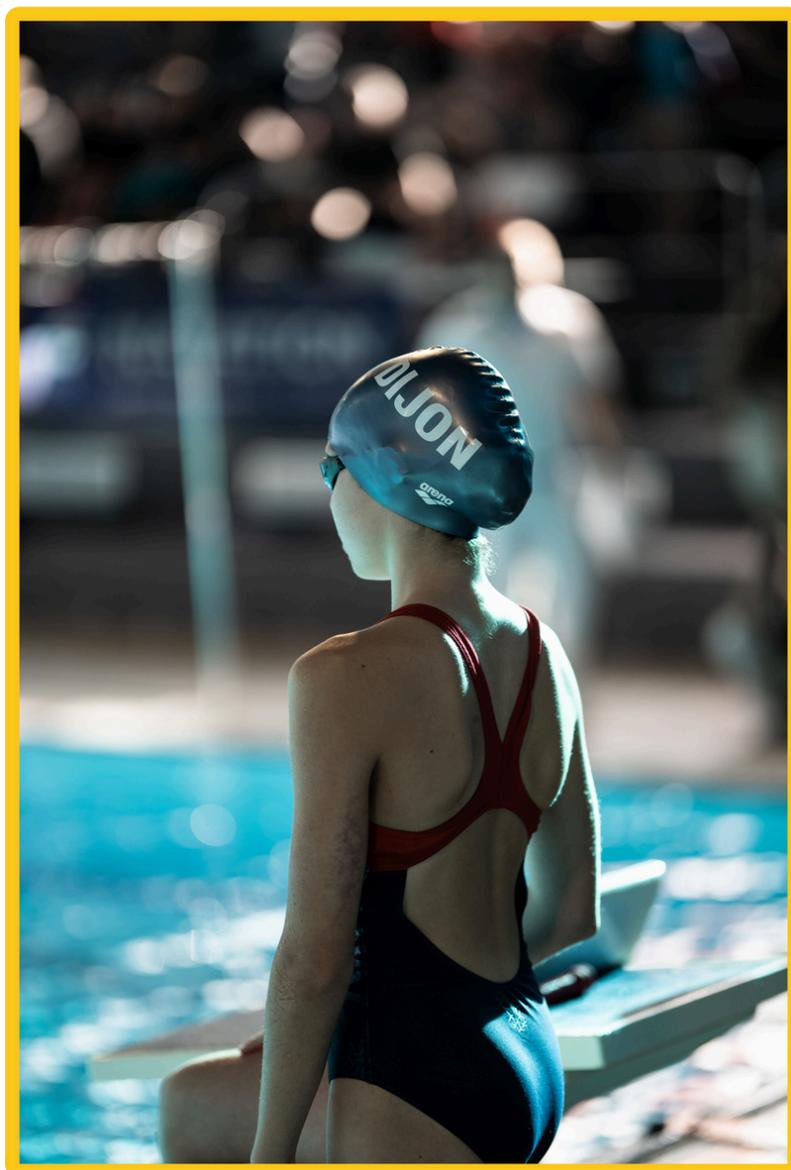


# GROUPE BENJAMINS

## ALLIANCE DIJON NATATION



# LE GROUPE BENJAMINS

Les BENJAMINS sont divisés en **2 sections** : une section sportive en partenariat avec le collège du Parc avec un aménagement scolaire pour permettre aux enfants de s'entraîner tous les jours et d'être libéré à 18h les soirs tout en suivant leur scolarité et une section club sans aménagement d'horaires scolaires.

Le but de ce groupe est d'amener les nageurs à acquérir une **technicité** natatoire et une **réflexion** sur la natation, afin de leur permettre d'atteindre leurs objectifs à moyen et long terme.

Les pré-requis nécessaires pour intégrer le groupe sont :

- Maitrise des **4 nages**
- Être capable de nager un **400m** en moins de **8min**
- Connaissance de la **réglementation** des compétitions en natation
- Être prêt à répondre aux **exigences** du groupe

# SUIVI ET ENCADREMENTS

Le suivi est effectué par les **entraîneurs référents**. Le club travaille en partenariat avec le cabinet de kinésithérapie K30S pour les nageurs de sections sportive.

La communication concernant 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 BENJAMINS :

**Alexandre CAPARELLI** : [alexandre.caparelli@dijonnatation.com](mailto:alexandre.caparelli@dijonnatation.com)



# LES STRUCTURES



## Piscine Olympique Dijon Métropole

**Bassins intérieurs de 50m et 25m**



## Piscine du Carrousel

**Bassins intérieur de 25m et bassin extérieur de 50m**

# HORAIRES D'ENTRAÎNEMENT

<b>BENJAMINS</b>	<b>Piscine du Carrousel CLASSE SECTION SPORTIVE</b>	<b>Piscine du Carrousel CLUB</b>
Lundi	15h50 à 18h	17h30 à 20h
Mardi	15h50 à 18h	17h30 à 20h
Mercredi	13h à 16h30 <b>Séance commune (+PPG) à la Piscine du Carrousel</b>	
Jeudi	15h50 à 18h	17h30 à 20h (priorité pour les nageurs réalisant déjà 4 entraînements/semaine)
Vendredi	15h50 à 18h	17h30 à 20h
Samedi	7h45 à 10h <b>Séance commune BENJAMINS 2 au Bassin Olympique</b>	

Les entraînements sont composés de **30min** de travail à sec (mobilité, préparation physique générale...) et de **1h45** de natation (technique de nage, vitesse, virage, départ...).

# EXIGENCES DU GROUPE

## L'ENTRAÎNEMENT

### NAGEURS SECTION SPORTIVE

5 entraînements obligatoires par semaine pour les benjamins 1ère année (**pas d'entraînement le samedi**) et 6 entraînements obligatoires pour les benjamins 2ème année (entraînement le samedi matin).

Les horaires indiqués sont les horaires de début d'entraînement. Il vous sera demandé d'arriver au bord du bassin **5-10 minutes** avant dans la mesure du possible.

Les parents rencontrant des difficultés d'organisation doivent impérativement prendre contact avec l'entraîneur pour l'organisation.

### NAGEURS SECTION CLUB

3 entraînements obligatoires / semaine pour les benjamins 1ère année (**pas d'entraînement le samedi matin**) et 4 entraînements obligatoires / semaine pour les benjamins 2ème année (entraînement le samedi matin).

Il est vivement conseillé de réaliser **plus d'entraînements** que le nombre minimum requis pour la progression du nageur. Si ces exigences ne sont pas respectées, la présence du nageur dans le groupe pourra être remise en question.



# LES COMPÉTITIONS

Une **quinzaine** de compétitions ont lieu dans l'année.

Ces compétitions sont **obligatoires** (sauf certaines qui peuvent être optionnelles)

L'entraîneur vous communiquera dès que possible les dates et lieux de compétition (après avoir reçu les programmes des comités départementaux, régionaux et nationaux). Toutes les infos concernant le calendrier vous seront communiquées par Spond.

Tous les nageurs doivent participer aux compétitions auxquelles ils sont convoqués.

NB : L'engagement d'un nageur en compétition benjamin coûte entre 2 et 8 euros par course (ces engagements sont **pris en charge par le club**)



# INFORMATIONS PRATIQUES

## COTISATION ET FRAIS SPORTIFS

Le coût de l'adhésion au groupe **BENJAMINS** est de **411€** pour la saison. Les déplacements en compétitions sont à la charge des parents (le covoiturage est conseillé). Des frais annexes sont à prévoir pour les stages (80€ pour les stages à domicile comprenant repas et activités) et les potentiels déplacements extérieurs (1 à 3 pendant la saison) de + de 120km (8€ le repas de midi et 32€ pour le repas du soir, nuitée d'hôtel et petit-déjeuner). Le total des frais annexes pour un nageur **BENJAMIN** s'élève à environ **640€** pour l'année.

## STAGES

Plusieurs stages sont organisés pendant l'année (durant les vacances scolaires). Ils sont très appréciés des jeunes et constituent des moments clés pour l'évolution du nageur. Les stages sont généralement organisés pendant la 2e semaine des vacances.

Ces stages sont **obligatoires** pour la section sportive et 2 stages sont obligatoires pour la section club (même s'il est vivement recommandé de faire tous les stages).

# L'ALLIANCE DIJON NATATION



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



**Alliance Dijon Natation**



**@dijonnatation**



**Alliance Dijon Natation**