

GROUPE

ESPOIRS 2



PUBLIC ET OBJECTIFS

Nageuses : être nées entre 2006 et 2009

Nageurs : être nés entre 2005 et 2009

L'objectif du groupe ESPOIRS 2 est de préparer le nageur à la compétition en améliorant les techniques de nage et l'endurance.

PRE-REQUIS

Être capable de participer aux entraînements de bon niveau

Les 3 épreuves de l'École Française de Natation (ENF) doivent être acquises, si cela n'était pas le cas il peut les passer en début de saison.

METHODE ET ENSEIGNEMENT

Pédagogie du mouvement plutôt axée sur l'endurance qui est la base de la natation. Elle permet d'enchaîner les entraînements successifs dans la semaine.

Perfectionnement des 4 nages codifiées, du virage, du plongeon de départ

Séries respectives dans les 4 nages codifiées afin d'améliorer les techniques et corriger les défauts

Se familiariser avec le chronométrage mural (élément essentiel de la natation de compétition)

FINALITE ET SUIVI

Les nageurs Espoir 2 peuvent passer dans le groupe ELITES qui est très orienté vers la compétition

Avenir Muretain Natation Association

Club labellisé FFN « Développement »

Centre nautique Aqualudia - 80 avenue Bernard IV - 31600 MURET

☎ 09 53 31 95 89 - 06 78 87 17 99 - ✉ contact@avenirmuret natation.fr

🌐 <http://www.avenirmuret natation.fr>



CRENEAUX POUR LA SAISON 2018-2019

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
7h								7h
8h								8h
9h								9h
10h						10h00 - 11h00		10h
11h								11h
12h						12h00 - 13h00		12h
13h								13h
14h						14h00 - 15h00		14h
15h						15h00 - 16h00		15h
16h			16h00 - 17h00			16h00 - 17h00		16h
17h			17h00 - 18h30			17h00 - 18h00		17h
18h	17h30 - 19h00			17h30 - 19h00	17h30 - 18h30			18h
19h		18h30 - 20h00						19h
20h								20h
21h								21h
22h								22h

COTISATION

Cotisation annuelle :

- 1 séance hebdomadaire : 205 €
- 2 séances hebdomadaires : 280 €
- 3 séances hebdomadaires : 335 €
- 4 séances hebdomadaires et plus : 375 €

La cotisation comprend la licence FFN.

Possibilité de règlement par chèque en 3 fois (octobre, novembre, décembre)

Coupons Sports et Chèques Vacances ANCV acceptés

Avenir Muretain Natation Association

Club labellisé FFN « Développement »

Centre nautique Aqualudia - 80 avenue Bernard IV - 31600 MURET

☎ 09 53 31 95 89 - 06 78 87 17 99 - ✉ contact@avenirmuretntation.fr

🌐 <http://www.avenirmuretntation.fr>

