

**GROUPE**

# **JEUNES COMPETITION**



## **PUBLIC ET OBJECTIFS**

Nageuses : être nées entre 2009 et 2011

Nageurs : être nés entre 2008 et 2010

L'objectif du groupe JEUNES COMPETITION 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

## **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 JEUNES COMPETITION 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@avenirmuretnatation.fr](mailto:contact@avenirmuretnatation.fr)

🌐 <http://www.avenirmuretnatation.fr>



GROUPE

# JEUNES COMPETITION



## CRENEAUX POUR LA SAISON 2021-2022

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
7h								7h
8h								8h
9h								9h
10h						10h00 - 11h00		10h
11h							10h00 - 12h00	11h
12h						12h00 - 13h00		12h
13h								13h
14h								14h
15h								15h
16h			16h00 - 17h00			16h00 - 17h00		16h
17h			17h00 - 18h00	17h30 - 18h30	17h15 - 18h15	17h00 - 18h00		17h
18h	17h30 - 18h30							18h
19h		18h30 - 20h00				18h30 - 19h30		19h
20h								20h
21h								21h
22h								22h



## COTISATION

Cotisation annuelle :

- 1 séance hebdomadaire : 235 €
- 2 séances hebdomadaires : 305 €
- 3 séances hebdomadaires : 355 €
- 4 séances hebdomadaires et plus : 390 €

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](mailto:contact@avenirmuretntation.fr)

🌐 <http://www.avenirmuretntation.fr>

