

GROUPE

JEUNES COMPETITION



PUBLIC ET OBJECTIFS

Nageuses : être nées entre 2010 et 2012

Nageurs : être nés entre 2009 et 2011

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)

Equipement : prévoir des palmes

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

☎ 06 78 87 17 99 - ✉ contact@avenirmuretnatation.fr - 🌐 <http://www.avenirmuretnatation.fr>



GROUPE

JEUNES COMPETITION



CRENEAUX POUR LA SAISON 2022-2023

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

Avenir Muretain Natation Association

Club labellisé FFN « Développement »

Centre nautique Aqualudia - 80 avenue Bernard IV - 31600 MURET

☎ 06 78 87 17 99 - ✉ contact@avenirmuretnatation.fr - 🌐 <http://www.avenirmuretnatation.fr>

