

GROUPE

JEUNES COMPETITION



PUBLIC ET OBJECTIFS

Nageuses : être nées entre 2011 et 2013

Nageurs : être nés entre 2010 et 2012

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 2023-2024

| | 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 | | | 17h30 - 18h30 | 17h15 - 18h15 | | | 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>

