

PUBLIC ET OBJECTIFS

Le groupe ELITES s'adresse au nageur possédant toutes les techniques des 4 nages, des virages. Il doit être endurant pour affronter les entraînements successifs et répétitifs. L'objectif est de le préparer à la compétition en améliorant ses techniques de nage et son endurance

PRE-REQUIS

Le niveau d'entrée dans ce groupe est évalué par les entraîneurs référents.

METHODE ET ENSEIGNEMENT

Les méthodes sont basées sur l'endurance et la répétition des séries.

Une mise en condition physique personnelle est proposée avant chaque entraînement.

Les nageurs du groupe ELITES s'entraînent 8 fois par semaine. Les entraînements sont obligatoires.

Ce groupe peut nager toute l'année vacances scolaires et jours fériés compris.

Un stage est proposé aux vacances de Toussaint.

Les nageurs du groupe ELITES participent aux compétitions départementales, régionales, inter-régionales, nationales et internationales. Ils peuvent également participer à des compétitions en eau libre.

FINALITE ET SUIVI

La finalité du groupe est de préparer le nageur à devenir sportif de haut niveau

RECOMPENSES

Les nageurs du groupe ELITES sont encadrés par des éducateurs sportifs diplômés et reconnus, dont :

- Perrine DUCOS, Trophée Alban Minville du meilleur entraîneur de Midi-Pyrénées en 2013
- Jean-Noël RAYNAUD, Trophée Alban Minville du meilleur entraîneur de Midi-Pyrénées en 2011



PEPINIERE DE CHAMPIONS

De nombreux nageurs de haut niveau ont été formés à l'Avenir Muretain Natation au sein du groupe ELITES. Certains d'entre eux ont par la suite fait l'objet de sélections en Equipe de France, tels que Marion Brunel (Pôle France Toulouse, 8 sélections), Arthur Cachot (Pôle France Antibes, 4 sélections), Margot Cachot (Pôle France Antibes, 3 sélections), Thomas Jammes (Team Philippe Lucas, 2 sélections), Charley Iriart (Pôle Espoirs Toulouse, 1 sélection), ...

CRENEAUX POUR LA SAISON 2024-2025

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

