

## PUBLIC ET OBJECTIFS

Ce groupe s'adresse au nageur, souhaitant améliorer ses techniques de nage, scolarisé au collège Bétance ou au collège Joseph Niel. Il peut ainsi poursuivre ses études et de pratiquer plus intensément la natation.

## PRE-REQUIS

Être motivé pour s'entraîner de façon intensive.

## 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 s'entraînent 8 fois par semaine, les entraînements à partir du vendredi soir étant en commun avec les groupes ELITES et SECTION SPORTIVE.

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 ou de février.

Les nageurs du groupe HORAIRES AMENAGES 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 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



**GROUPE**

# HORAIRES AMENAGES



## CRENEAUX POUR LA SAISON 2026-2027

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

**Avenir Muretain Natation Association**

*Club labellisé FFN depuis 2016*

Centre nautique Aqualudia - 80 avenue Bernard IV - 31600 MURET

☎ 06 78 87 17 99 - ✉ [contact@avenirmuretnatation.fr](mailto:contact@avenirmuretnatation.fr) - 🌐 <https://www.avenirmuretnatation.fr>

