



Téléphone : 07.60.40.19.57  
 Adresse du club : 40 bis avenue Victor Hugo  
 38800 LE PONT DE CLAIX  
 Adresse EMAIL : ppgucwp@gmail.com  
 Site internet : <http://abcnatation.fr/sc/100389993>  
 Rejoignez le club sur FACEBOOK

Contact Water-polo : Luc 06 63 02 05 66

### INFORMATIONS WATER-POLO AUX PARENTS SAISON 2021/2022

La formation du poloïste est pour nous primordiale et les différentes catégories d'âges doivent respecter un nombre d'entraînements correspondant à leur niveau. C'est pourquoi l'engagement dans ces sections doit s'accompagner du plus grand investissement jusqu'au bout de l'année. Pour cela les règles suivantes sont à respecter :

- Les enfants doivent arriver sur le bord du bassin 5 minutes avant le début de l'entraînement. Nous rappelons à chacun que **le bonnet de bain est OBLIGATOIRE**.
- Compétitions obligatoires et stages obligatoires (les compétiteurs reçoivent en septembre le planning des compétitions et des stages pour la saison).
- En fin de premier trimestre le constat de non-participation à des compétitions ou le manque de sérieux durant les cours entraînera d'office une orientation vers l'entraînement perfectionnement. Les parents seront avertis par courrier. Aucun remboursement ne sera effectué.
- Un nombre minimum d'entraînements est requis en fonction de la catégorie d'âge.

#### **ECOLE DE WATER-POLO U11 : 2011-2012 - U9 2013-2014**

##### **DE 1 A 3 ENTRAINEMENTS PAR SEMAINE**

JOUR	HEURE		LIEU	NIVEAUX
Lundi	18H30 à 20H	WP	Piscine Flottibulle à Pont de Claix	U11(niveau 1)
Mardi	19H15 à 20H30	Natation	Piscine Flottibulle à Pont de Claix	niveau 1 et 2
Mercredi	10H05 à 10H50 ou 10H55 à 11H40	Natation	Piscine Flottibulle à Pont de Claix	niveau 1 et 2
Mercredi	15H30 à 16H45 ou 17H à 18H30	Natation et WP	Piscine du Campus à Saint Martin d'Hères	niveau 2 niveau 1
Jeudi	18H45 à 20H30	WP	Piscine Flottibulle à Pont de Claix	niveau 1 et 2
Samedi	8H30 à 9H30 et 9H30 10H15 en fonction des places	Natation	Piscine Flottibulle à Pont de Claix	niveau 1 et 2

**Les groupes de niveaux sont définis en fonction des tests faits lors de l'inscription**

#### **U13 2010-2009 - U15 2007-2008 **Compétiteurs****

##### **DE 3 A 5 ENTRAINEMENTS PAR SEMAINE (2 obligatoires et 1 minimum au choix)**

JOUR	HEURE		LIEU	Compétiteur
Lundi	18H30 à 20H	WP	Piscine Flottibulle à Pont de Claix	Obligatoire
Mardi	18H45 à 20H30	Natation	Piscine Flottibulle à Pont de Claix	Au choix
Mercredi	16H45 à 18H30	WP ou Match	Piscine du Campus à Saint Martin d'Hères	Au choix
	18H30 à 19H	Coordination		
Jeudi	18H45 à 20H30	WP	Piscine Flottibulle à Pont de Claix	obligatoire
Vendredi	18H30 à 19H30	Natation et WP	Piscine du Campus à Saint Martin d'Hères	Au choix

#### **U17 2005-2006-2007**

##### **DE 3 A 5 ENTRAINEMENTS PAR SEMAINE**

JOUR	HEURE	ACTIVITES	LIEU
Lundi	19H15 à 20H15	MUSCULATION	Piscine du Campus à Saint Martin d'Hères
	20H15 à 21H30	WP	
Mardi	20H à 22H	WP	Piscine Flottibulle à Pont de Claix
Mercredi	16H45 à 18H30	WP	Piscine du Campus à Saint Martin d'Hères
	18H30 à 19H15	Musculation	
Jeudi	20H à 22H	WP	Piscine Flottibulle à Pont de Claix
Vendredi	18H30 à 20H30	WP	Piscine du Campus à Saint Martin d'Hères

#### **ENTRAINEMENTS LOISIRS POUR LES 15 ANS ET +**

Mercredi	16H45 à 18H30: Water-polo	Piscine du campus à Saint Martin d'Hères
Jeudi	20H à 22H : Water-polo	Piscine Flottibulle à Pont de Claix