

# Comp. Départ. Jeune (2010 – 2008)

*3 séances par semaine  
1 compétition par trimestre*

## Description & Objectifs du groupe

L'objectif du groupe est d'optimiser leur technique et leur endurance tout en participant régulièrement à des compétitions. Les nageurs cherchent le plaisir d'améliorer leurs performances en compétition par un travail moins axé sur la performance mais plus sur le plaisir de s'entraîner et d'apprendre.

La formation est toujours consacrée à l'expertise de la nage, au dépassement de soi et à l'esprit d'équipe. Le travail engagé vise à construire l'automatisation de la technique en renforçant les apprentissages précédents :

- Renforcement des coordinations (association bras et respiration).
- Renforcer l'endurance de nage (maintien de la technique sur la durée et l'intensité).
- Découvrir différentes formes de travail par la vitesse.

# Comp. Départ. Junior (2007 - 2004)

*3 séances par semaine  
1 compétition tous les 2 mois*

## Description & Objectifs du groupe

L'objectif du groupe est de poursuivre un perfectionnement technique et sportif en adaptant les propositions d'entraînement en fonction de leur maturité physiologique et musculaire.

Les nageurs aspirent à améliorer leur niveau et/ou leurs performances pour, s'il le souhaite, intégrer un groupe d'entraînement de niveau supérieur. Les séances permettent aux nageurs de se questionner sur leur pratique pour rationaliser leur approche de la natation et atteindre leurs objectifs.

Le travail est orienté sur la progression technique, attestant de leur maîtrise des modes de nage, et leur résistance en mettant en jeu un plus large panel d'intensité de travail :

- Orientation et force des membres.
- Variation de vitesse de nage (maintien de la technique).

# Critère de maintien dans les groupes Compétition Départementale

- Assiduité à l'entraînement (2 fois par semaine) et en compétition (1 fois par trimestre).
- Réaliser une série de 4 x 100m crawl départ 1'45.
- Réaliser un 200m 4 nages pour les garçons en moins de 3'40 et pour les filles en moins de 3'55.