

Elite (Filles 2008 – 2004 Garçons 2007 - 2004)

*9 séances de natation par semaine
2 séances de musculation par semaine
2 compétitions par mois*

Description & Objectifs du groupe

Les nageurs du groupe élite suivent un entraînement de haut niveau en termes de volume et d'intensité. Les nageurs aspirent à participer aux plus grandes compétitions nationales et à accéder à des structures d'entraînement de haut niveau (tel que les CAF² ou les pôles).

La formation est axée sur la préparation à la performance par une hiérarchisation des apprentissages moteurs et la compréhension des cycles de travail pour y parvenir. Les nageurs deviennent experts de leur discipline. Ils acquièrent une autonomie de pratique et d'hygiène de vie pour optimiser leurs compétences.

Le travail est orienté sur le transfert des forces du nageur au profit de la technique, dans l'objectif d'améliorer leur efficacité, leur efficacité et leur vitesse de nage :

- Orientation et optimisation de l'utilisation des articulations.
- Continuité et rythme de la nage (enchaînement des forces propulsives sans interruption gestuelle et à une fréquence élevée).
- Prévention des blessures (préparation athlétique).

Critère de maintien dans le groupe Elite

- Nageurs qualifiés sur les championnats régionaux.
- Niveau scolaire suffisant & assiduité aux compétitions.
- Justifier une progression d'au moins 1,5 % par an.

² CAF : Club d'Accession et de Formation (formation au Haut Niveau)