

Espoir (Filles 2011 – 2009 Garçons 2011-2008)

*5 séances de natation par semaine
2 séances de PPA* par semaine
1 à 2 compétitions par mois*

Description & Objectifs du groupe

L'objectif du groupe est de se former à l'entraînement autour d'objectifs communs et individuels. Il s'agit d'une formation pouvant durer 3 ans permettant d'accéder à une meilleure compréhension des procédés d'entraînement et de performance.

La formation du nageur est orientée sur l'expertise de la nage et la maîtrise de son corps dans le milieu aquatique, pour améliorer sa vitesse et son endurance. Les nageurs cultivent également l'esprit d'équipe et le travail de groupe pour l'atteinte des objectifs.

Les nageurs préparent chaque compétition pour obtenir une amélioration des performances régulières traduisant leur investissement et leur travail. Ils participent en moyenne entre 1 et 2 compétitions par mois (environ 12 compétitions possibles durant la saison) pour augmenter leur expérience.

Le travail vise à approfondir leur technicité en parallèle d'un travail physiologique plus poussé en expérimentant différents procédés d'entraînements conduisant à une meilleure compréhension de leur capacité et de l'efficacité en natation :

- Efficacité de la nage (orientation et force des membres).
- Résistance technique (volume et intensité des exercices proposés).
- Connaissance de soi (dépassement de soi, gestion de l'effort, constater les améliorations techniques et sportives).
- Début de la Préparation Physique Athlétique (PPA¹).

Critère de passage dans le groupe Elite

- Priorité aux nageurs qualifiés sur les championnats régionaux.
- Niveau scolaire suffisant & assiduité aux compétitions.
- Réaliser une série de 6 x 50m battements ventraux départ 1'05.
- Réaliser une série de 8 x 100m crawl départ 1'30.
- Réaliser une série de 12 x 50m (3 par mode de nage) départ 1'00.
- Réaliser un 400m crawl inférieur à 5' pour les garçons et 5'20 pour les filles.
- Réaliser un 200m 4 nages inférieur à 2'50 pour les garçons et 3'00 pour les filles.

¹ Préparation Physique Athlétique : Séances de mobilité articulaire et de renforcement musculaire.