

Maître 1 (1997 et avant)

*3 séances par semaine
1 compétition par mois*

Description & Objectifs du groupe

Le groupe est composé de nageurs aguerris à la natation, de plus de 25 ans, dont l'objectif est de continuer leur pratique compétitive en adaptant les horaires d'entraînement à leur vie professionnelle.

La formation est orientée sur la continuité de maîtrise de chaque mode de nage pour perdurer à leur niveau de performance le plus longtemps possible. Par ailleurs, les sollicitations sont adaptées à l'évolution de leur physiologie.

Les nageurs s'investissent pour accéder aux meilleures compétitions nationales voire internationales de catégorie maître.

Le travail est axé sur la stabilisation de la technique par un jeu de variation d'allure et de sollicitations durant leurs entraînements. Leur programme vise à consolider leurs compétences en vue de reproduire le plus longtemps possible leurs performances :

- Orientation des membres et de leur corps.
- Fréquence gestuelle.
- Capacité à répéter de hautes intensités de travail.
- Capacité à maintenir le plus haut niveau d'intensité le plus longtemps possible.

Critères de passage dans le groupe Maître Compétition

- Réaliser un 200m 4 Nages en 3'45 pour les garçons et 4'00 pour les filles.
- Réaliser un 200m Crawl en moins de 3'10 pour les garçons et 3'30 pour les filles.