

Description & Objectifs du groupe

Le groupe de nageurs est composé d'adultes de plus de 25 ans, souhaitant participer dans un avenir plus ou moins proche à des compétitions. Les nageurs de ce groupe ont besoin d'approfondir leurs compétences aquatiques pour rejoindre le groupe Maître Compétition.

La formation est axée sur le perfectionnement des modes de nage en regard de leur capacité motrice. Nous cherchons à conserver la pluridisciplinarité de la natation en variant les sollicitations afin d'acquérir plus rapidement les compétences recherchées.

Le travail doit amener les nageurs à pouvoir réaliser un 100m 4 nages selon les règles de nage. Il s'agit d'un groupe de perfectionnement et de consolidation des techniques en vue d'acquérir une plus grande facilité d'action durant leur pratique :

- Orientation des membres et leur coordination.
- Synchroniser leur mouvement avec leur respiration (aisance aquatique).
- Capacité à tenir leurs actions motrices le plus longtemps possible.
- Capacité à varier son allure pour être plus efficace.
- Capacité à maintenir sa technique en changeant de nage (automatisation).

Critères de maintien dans le groupe Maître Pré-Compétition

- Réaliser un 200m Crawl sans s'arrêter.
- Réaliser un 100m Brasse sans s'arrêter.
- Réaliser un 100m Dos sans s'arrêter.
- Réaliser un 25m papillon codifié.

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 Nage Libre en moins de 3'10 pour les garçons et 3'30 pour les filles.