

-PINGOUINS-

Référente : Audrey Devouge

Email : educateurs@anc16.fr

Le groupe des Pingouins est le 1^{er} niveau qui **accède à la compétition**.

Il est **essentiellement** composé de nageuses et nageurs de la **catégorie Avenir**, c'est-à-dire les filles de 10 ans et moins (nées en 2010 et après), et les garçons de 11 ans et moins (nés en 2009 et après).

Ce groupe **peut également accueillir** des nageuses et nageurs de la **catégorie Jeune** qui débute dans la compétition et/ou qui ont des difficultés pour effectuer 200 4 nages (50 papillon, 50 dos, 50 brasse et 50 crawl).

ENTRAINEMENTS / STAGES

Le niveau requis est le 100 4 nages (25 papillon, 25 dos, 25 brasse et 25 crawl) avec un départ plongé.

Ces nageurs s'entraînent au moins 2 fois par semaine sur les créneaux suivants :

- Les lundis de 17h30 à 19h00, créneau commun avec les Razmos, 1 ligne 50m -> 10 places ;
- Les mercredis de 16h00 à 17h30, 2 lignes 25m -> 20 places ;
- Les jeudis de 17h30 à 19h00, créneau commun avec les Razmos, 2 lignes 25m -> 10 places ;
- Les vendredis de 18h30 à 20h00, 2 lignes 24m puis 1 ligne 25m -> 16 places ;
- Et les samedis de 9h30 à 11h00, créneau commun avec les Razmos -> 10 places ;

Et ils se retrouvent pendant les **vacances** lors des **stages** :

- Vacances de La Toussaint = du dimanche 20 octobre au dimanche 3 novembre

1^{ère} semaine : lundi 21 = 19h-20h30, mardi 22 = 15h-17h, jeudi 24 = 19h-20h30.

2^{ème} semaine : lundi 28, mardi 29 et jeudi 31 = 9h-10h30.

- Vacances de Noël = du dimanche 22 décembre au dimanche 5 janvier

Jeudi 26 = 19h-20h30 et vendredi 27 = 9h00-10h30 -> 2 entraînements complètement atypiques, sous forme de jeux de sociétés mais adaptés au monde aquatique.

- Vacances d'Hiver = du 23 février au 8 mars

2^{ème} semaine : lundi 2 = 19h-20h30, mardi 3 = 15h-17h, mercredi 4 et jeudi 5 = 19h-20h30.

- Vacances de Pâques = du 19 avril au 3 mai

2^{ème} semaine : lundi 27 = 19h-20h30, mardi 28 = 15h-17h, mercredi 29, et jeudi 30 = 19h-20h30.

Pendant les vacances et les samedis matins, l'accès aux tripodes se fait par l'entrée principale côté Plan d'eau (petit parking derrière Nautilus). Ne pas oublier sa carte !

Afin de poursuivre la progression, nous vous conseillons de venir un maximum pendant les vacances.

Attention : certaines dates peuvent être susceptibles de changer selon les disponibilités des lignes d'eau proposées par Nautilus. Les dates des stages pendant les vacances vous seront précisées tout au long de la saison.

MATERIEL

Chaque nageur doit avoir au minimum : une **gourde** ou une bouteille d'eau, bonnet club, lunettes et palmes. Le pull-boy et la planche peuvent être prêtés par le club. L'idéal est d'avoir un filet avec son matériel, noté à son nom et prénom (plus facile à retrouver en cas d'oubli).

Un bonnet sera fourni à chaque nageur, son renouvellement est de 5€. Il devra être porté à chaque compétition.

Afin d'avoir une entité club, le club propose un équipement club (maillot de bain, tee-shirt, short... cf site du club).

COMPÉTITIONS

Le calendrier sera **sur le site** dès que possible : rubriques « activités -> compétition -> documents sportifs ». Vous y trouverez également les différents programmes et règlements pour cette saison.

Au programme, une **dizaine de dates réparties d'octobre à juin**.

Cette année, la fédération a mis en place un **challenge pour les Avenirs** avec des courses imposées : 25 papillon, 25 dos, 25 brasse, 25 Crawl, 50 (25P-25D), 50 (25D-25B), 50 (25B-25Cr), 100 4 nages et 100 NL. Pour faire partie du classement, il faut valider au moins 5 épreuves sur les 9 proposés. Le classement sera établi par la fédération après le 30 avril.

En attendant, voici quelques dates :

- Dimanche 20 octobre, sur convocation, le matin à Chasseneuil (16),
- Lundi 11 novembre, Interclubs TC (compétition par équipe de 10), sur sélection, journée complète à Cognac.
- Dimanche 17 mai, Interclubs Avenirs (compétition par équipe de 4), à Nautilus (journée complète).

Pour chaque compétition, le nageur recevra une **convocation**. Sans réponse, le nageur ne sera pas engagé. Mode de déplacement en compétition : rendez-vous directement à la piscine. Nous vous conseillons le co-voiturage afin de limiter le nombre de voitures. Vous pouvez vous échanger vos coordonnées afin de vous organiser. Les déplacements restent en majorité dans le département.

IMPORTANT : afin que les compétitions puissent avoir lieu, nous avons besoin de bénévoles. Chaque peut aider à sa façon : officiels (= chronométrer pendant les compétitions), installation/rangement bassin lors des compétitions à domicile, tenir la buvette... donc si vous avez un peu de temps à consacrer pour le bon fonctionnement du club, n'hésitez pas à vous rapprocher auprès de l'un des dirigeants.

Petit rappel : si pas assez d'officiels => pas de compétition ☺

PARTICIPATIONS FINANCIERES

Compétitions à la journée : si déplacement avec le minibus = 5€ dans le département, et 10€ dans l'ex-Poitou Charentes ;

Compétitions / Stages avec hébergement : 30% club - 70% famille pour niveau départemental et régional ; 70% club - 30% famille pour le niveau national 2 et France.

COORDONNEES UTILES

Site du club : anc16.fr <https://abcnatation.fr/sc/220160001>

Email des éducateurs : educateurs@anc16.fr

Email des dirigeants : contact@anc16.fr

Responsable technique : Alexandre Gerbet 07 66 03 40 31

Autres adresses :

Site départemental : <http://charente.ffnatation.fr/script/index.php>

Site de la Ligue Nouvelle Aquitaine : <http://nouvelleaquitaine.ffnatation.fr/script/index.php>

Site de la fédération : <https://ffn.extranat.fr/webffn/index.php?idact=nat>

Bonne saison sportive à tous.