

-RAZMOS-

Référente : Audrey Devouge

Email : educateurs@anc16.fr

Le groupe des Razmos est le 2ème niveau qui **accède à la compétition**.

Il est **essentiellement** composé de nageuses et nageurs de la **catégorie Jeunes**, c'est-à-dire les filles de 11-12-13 ans (2009-2008-2007), et les garçons de 12-13-14 ans (2008-2007-2006).

Ce groupe **peut également accueillir** des nageuses et nageurs de la **catégorie Juniors** 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 Pingouins, 1 ligne 50m -> 10 places ;
- Les mardis* de 18h30 à 20h30, renforcement puis entraînement 1 lignes 25m -> 10 places ;
- Les mercredis de 13h30 à 15h00, 2 lignes 25m -> 20 places ;
- Les jeudis de 17h30 à 19h00, créneau commun avec les Pingouins, 2 lignes 25m -> 10 places ;
- Et les samedis de 9h30 à 11h00, créneau commun avec les Razmo -> 10 places ;

*Pour les mardis : rendez-vous dans les vestiaires, à 18h40 dans les vestiaires pour savoir si sport en extérieur ou intérieur (donc prévoir affaires de sport et de piscine). Séance de renforcement pendant 45' puis entraînement de natation.

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 = 19h-20h30, mardi 29 = 15h-17h, et jeudi 31 = 19h-20h30.

- 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).

COMPETITIONS

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 remet en place les **Trophées pour les Jeunes** avec des courses imposées selon l'année d'âge : -> Trophée du Nageur complet : Jeunes 1 et 2 = 1 50 mètres, 200 4N et 400 NL ; et Jeunes 2 = 1 50 mètres, 400 4N et 800 ou 1500 NL.

-> Trophée du 4 nageurs : Jeunes 1 = les 4 50 mètres ; Jeunes 2 = les 4 100 mètres ; et Jeunes 3 = les 4 200 mètres.

En attendant, voici quelques dates :

- Samedi 12 et dimanche 13 octobre, accès sur qualification, le samedi soir et dimanche toute la journée, à Nautilus (16),
- Lundi 11 novembre, Interclubs TC (compétition par équipe de 10), sur sélection, journée complète à Cognac.
- Dimanche 17 mai, Interclubs Jeunes (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.