

INFORMATIONS ET RAPPEL POUR LES NAGEURS ANC EN SECTION SPORTIVE

Contrat du nageur à renseigner et signer pour la reprise sportive. *A télécharger sur le site, dans la rubrique « Natation » du site.*

Les inscriptions au club se font sur le site.

RAPPEL DES ENTRAÎNEMENTS

Nageurs 6èmes = lundis, mardis, jeudis et vendredis de 15h45/50 à 17h30 au bord du bassin.

Nageurs 5èmes = lundis, mardis, jeudis, vendredis de 15h45/50 à 17h30 au bord du bassin, et soit les mercredis de 13h30 à 15h00, soit les samedis de 11h00 à 12h30 (arriver 10 à 15' avant pour faire l'échauffement à sec).

Nageurs 4èmes = lundis, mardis, jeudis, vendredis de 15h45/50 à 17h45 au bord du bassin, les mercredis de 19h00 à 20h30, et les samedis de 9h30 à 11h30 (arriver au bord du bassin 10 à 15' avant pour faire l'échauffement à sec).

Nageurs 3èmes = lundis, mardis, jeudis, vendredis de 15h45/50 à 17h45 au bord du bassin, les mercredis de 13h30 à 15h30 et de 19h00 à 20h30, et les samedis de 9h30 à 11h30 (arriver au bord du bassin 10 à 15' avant pour faire l'échauffement à sec).

ATTENTION : selon les horaires des « navettes collège » (2 fois par semaine), les créneaux d'entraînement pourront être décalés. Nous aurons plus de précision lors de la semaine de rentrée.

TABLEAU DU KILOMETRAGE

En début de saison, vous allez recevoir par email le tableau pour pouvoir remplir les kilométrages qui seront fait à chaque entraînement (y compris les échauffements lors des compétitions).

Il sera à renvoyer tous les mois pour que l'entraîneur puisse mettre les notes des entraînements et des compétitions, puis renvoyer aux parents.

Ce tableau permet de contrôler la charge de travail, l'investissement, les retards... durant la saison sportive.

PLANNIFICATION pour les VACANCES SCOLAIRES :

Nageurs de 6èmes et 5èmes :

Pour les vacances de La Toussaint, d'Hiver et de Pâques = 2èmes semaines des vacances obligatoires en biquotidien, et 1^{ère} semaine en complément si vous le souhaitez. Selon les objectifs fixés, l'entraîneur référent pourra modifier la programmation des vacances.

Pour les vacances de Noël = il est fortement recommandé de venir nager un maximum de fois car Nautilus sera en vidange du 8 au 19 janvier 2018.

Nageurs de 4èmes, 3èmes et lycéens :

Pour les vacances de La Toussaint = 2 semaines en biquotidien du lundi au jeudi + vendredi matin. (Proposition d'hébergement à La Maison Bernard la 2^{ème} semaine, 12 places). En complément des entraînements, il devrait y avoir des séances de renforcement musculaire (nous avons fait la demande pour la salle de Nautilus) les matins de 10h45 à 11h45/12h00 + les lundis, mercredis et jeudis de 17h45 à 18h45.

Pour les *vacances de Noël* = il est fortement recommandé de venir nager un maximum de fois car Nautilus sera en vidange du 8 au 19 janvier 2018.

Pour les *vacances d'Hiver* = 2 semaines en biquotidien, avec proposition de stage extérieur la 2^{ème} semaine. En complément des entraînements, il devrait y avoir des séances de renforcement musculaire (nous avons fait la demande pour la salle de Nautilus) les matins de 10h45 à 11h45/12h00 + les lundis, mercredis et jeudis de 17h45 à 18h45.

Pour les *vacances de Pâques* = 1^{ère} semaine repos, 2^{ème} semaine en biquotidien avec proposition d'hébergement à La Maison Bernard (12 places). En complément des entraînements, il devrait y avoir des séances de renforcement musculaire (nous avons fait la demande pour la salle de Nautilus) les matins de 10h45 à 11h45/12h00 + les lundi, mercredi et jeudi de 17h45 à 18h45.

Des journées continues seront proposées pour les vacances (sur inscription).

ORGANISATION POUR LE DEBUT DE SAISON

Pour la reprise des entraînements, prévoir les affaires de sport et de natation pour la période du 06/09 au 22/09. Les nageurs n'ayant pas le droit de courir devront fournir un certificat médical (ou mot des parents) indiquant le travail qui est autorisé pour les jambes.

**Reprise section sportive collège : jeudi 7/09 (navette collège), fin de l'entraînement à 18h00.
Reprise section sportive lycée : mercredi 6/09 (navettes à 12h45 puis 13h00/13h05 à côté du Leclerc, merci d'accompagner les nouveaux pour leur montrer), fin 15h30/16h00. Retour des internes en minibus.**

Semaine du 04 au 09/09

Mercredi = sport + natation, fin maxi 16h00 (repos le soir)

Jeudi = sport + natation

Vendredi = sport + natation

Samedi = repos car forum des sports.

Les internes doivent prévoir le plateau repas pour le jeudi soir car retour à l'internat vers 20h00/20h15.

Semaine du 11 au 16/09

Lundi = sport + natation

Mardi = sport + natation

Mercredi = sport + 1 entraînement natation, fin maxi 16h00 (repos le soir)

Jeudi = sport + natation

Vendredi = sport + natation

Samedi = repos

Les internes doivent prévoir les plateaux repas pour les lundi, mardi et jeudi soir car retour à l'internat vers 20h00/20h15.

Semaine du 18 au 23/09

Lundi = natation

Mardi = sport + natation

Mercredi = 2 entraînements + sport de 17h15 à 18h45

Jeudi = sport + natation

Vendredi = natation

Samedi = sport + natation

Les internes doivent prévoir les plateaux repas pour les lundi, mardi, mercredi et jeudi soir car retour à l'internat vers 20h00/20h15.

Semaines à partir du 25/09

Reprise de tous les entraînements de natation + renforcement musculaire les mercredis de 17h15 à 18h45 et/ou les samedis de 11h45 à 12h45.

Les internes doivent prévoir les plateaux repas pour les lundi, mardi, mercredi et jeudi soir car retour à l'internat vers 20h00/20h15.

PERIODES DE VIDANGE

Janvier = du 08 au 19/01

Séances de sport pour les collégiens : lundis, mardis, jeudis et vendredis de 15h30 à 17h00/17h15 au collège.

Séances de sport pour les lycéens : si la salle de muscu du lycée est disponible, lundis, mardis, jeudis, vendredis de 17h15 à 18h30, et mercredis de 13h30 à 15h00.

Juin = 1 semaine mais date non communiquée par Nautilus.

Entraînements à la piscine de La Couronne pour les nageurs qui auront une compétition à préparer.

ENTRAINEMENTS JOURS FERIES

Pas d'entraînement les 25 décembre, 1^{er} janvier et 1^{er} mai.

Pour les autres jours fériés, 1 à 2 entraînements par jour, selon la préparation.

CALENDRIER COMPETITIONS

Il sera communiqué et mis sur le site du club dès que possible car pour le moment, les réunions de validation pour les compétitions n'ont pas été faites.

EMAILS

Pour contacter le bureau du club : contact@anc16.fr

Pour contacter les éducateurs : educateurs@anc16.fr