



STADE LAVALLOIS NATATION

Projet sportif 2019-2020



SOMMAIRE :

Après l'école de natation



- 1- L'organisation.....page 3
- 2- Les Catégories..... page 4
- 3- Les Avenirs.....page 6
- 4- Les Jeunes.....page 7
- 5- Les Juniors page 10
- 6- Les master / adultes.....page 12

Après l'école de natation

Filles

- 2010 et après possédant le Pass'Compétition
- 2009 et avant

Garçons

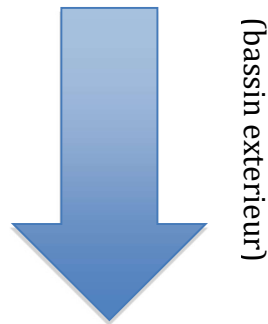
- 2009 et après possédant le Pass'Compétition
- 2008 et avant



1- L'ORGANISATION

L'ECOLE DE NATATION (bassins intérieurs)

AVENIRS (bassins intérieurs + extérieur)



Horaires Aménagés
-Jeunes
-Juniors/Seniors

Région jeunes
-Jeunes

Région J/S
-Juniors/Seniors

Département
-Jeunes
-Juniors/Seniors

Perfectionnement
-Jeunes
-Juniors/Seniors

2- LES NOUVELLES CATEGORIES

| | FILLES | GARÇONS |
|---------|---|---|
| AVENIRS | 2010 et après (possédant le Pass'Compétition) | 2009 et après (possédant le Pass'Compétition) |
| JEUNES | 2009-2008-2007 | 2008-2007-2006 |
| JUNIORS | 2006-2005-2004-2003 | 2005-2004-2003-2002 |
| SENIORS | 2002 et avant | 2001 et avant |



3- LES AVENIRS

(filles : 2010 et après et garçons : 2009 et après)

Le groupe avenir est la 1^{ère} étape d'accèsion à la compétition. L'objectif de ce groupe est de continuer à acquérir de la technique dans l'ensemble des 4 nages et de s'initier à l'entraînement sportif.

La participation aux compétitions est fortement conseillée. Il est demandé aux jeunes nageurs d'être présents lors des compétitions départementales et régionales individuelles et par équipes.

Pour intégrer ce groupe il faut avoir au préalable validé le parcours du pass'compétition.

Il est conseillé à l'enfant de participer à 2 ou 3 entraînements par semaine maximum dont 1 en bassin extérieur.

Créneaux possibles:

Lundi de 19H30 à 20H30 en bassin intérieur

Mardi de 17H30 à 18H30 en bassin extérieur

Mercredi de 14H30 à 15H30 en bassin intérieur

Jeudi de 17H30 à 18H30 en bassin extérieur

Vendredi de 17H30 à 18H30 en bassin extérieur

Samedi de 12H à 13H en bassin intérieur

Des séances seront proposées sur la 2^{ème} semaine (le lundi, mardi, jeudi et vendredi de 14H30 à 16H et le mercredi de 14H à 15H30) de chaque vacance scolaire hormis les vacances de Noël.

Le dimanche 13 Juin 2020, sera organisé « le SLN en fête », fête du club à laquelle les enfants pourront participer.

4- LES JEUNES

(Filles : 2009 à 2007 et Garçons : 2008 à 2006)

3.1 Groupe Horaires Aménagés : Ce groupe s'inscrit sur la durée. Les nageurs l'intègrent pour plusieurs années.

Pré Requis :

- Etre scolarisé au Collège Jacques Monod ou finir les cours pour être dans l'eau à 16H.
- Rentrer au minimum dans la grille de temps demandée sur 400 NL et 100 4N. Pour les filles au **400 NL : 8'00** et **100 4N : 1'55**, pour les garçons au **400 NL : 7'40** et **100 4N : 1'45**.

Objectif :

Se qualifier aux différentes compétitions régionales.

OBLIGATIONS :

- Les Compétitions inscrites au calendrier sont OBLIGATOIRES
- Les stages sont OBLIGATOIRES dans leur intégralité.
- Aucun enseignement optionnel ne peut être pris.
- La pratique de tout autre sport en compétition n'est pas envisageable.
- Toute absence devra être justifiée.
- Toutes les séances sont obligatoires.
- Quand un nageur commence les HA il s'engage à les continuer jusqu'à son changement de catégorie (4^{ème} pour les filles, 3^{ème} pour les garçons).

Créneaux (Aller assuré par le club pour le collège Jacques Monod le mardi et le jeudi) :

| | |
|------------|--|
| Mardi : | 16h00 à 17h30 |
| Mercredi : | 15h30 à 17h45 |
| Jeudi : | 6h30 à 7h30 (obligatoire jeunes 3 et facultatif pour les autres) |
| Jeudi : | 16h00 à 17h30 |
| Vendredi : | 17h15 à 19h00 |

3.2 Groupe Région jeunes

Pré Requis :

Rentrer au minimum dans la grille de temps demandée sur 400 NL et 100 4N. Pour les filles au **400 NL : 8'00** et **100 4N : 1'55**, pour les garçons au **400 NL : 7'40** et **100 4N : 1'45**.

Objectif :

Se qualifier aux différentes compétitions régionales.

OBLIGATIONS :

- 3 entraînements minimum par semaine
- Les Compétitions inscrites au calendrier sont OBLIGATOIRES
- Les stages sont OBLIGATOIRES dans leur intégralité.
- Toute absence devra être justifiée.

Créneaux possibles:

| | |
|------------|---|
| Lundi : | 17H45-19h30 |
| Mercredi : | 15h30 à 17h45 |
| Jeudi : | 6h30 à 7h30 (facultatif pour les jeunes 3 uniquement) |
| Jeudi : | 17h15 à 18h45 |
| Vendredi : | 17h15 à 19h00 |

3.3 Groupe Département jeune :

Pré Requis :

Maîtriser les 4 Nages.

Objectif :

- faire l'ensemble des 3 championnats départementaux + les interclubs TC et jeunes
- Essayer de rentrer dans les temps du groupe espoirs pour la saison suivante

OBLIGATIONS :

- 2 entraînements minimum par semaine
- Les Compétitions inscrites au calendrier sont OBLIGATOIRES
- Les entraînements pendant les vacances sont conseillés.
- Participer aux championnats départementaux et aux différents interclubs

Créneaux possibles:

| | |
|------------|---------------|
| Lundi : | 17h15-18h30 |
| Mercredi : | 17h45 à 19h30 |
| Vendredi : | 18h30 à 19h30 |

3.4 Groupe Perfectionnement

Pré Requis : Savoir nager 50m sans s'arrêter

Objectifs : Se perfectionner dans les nages déjà acquises et acquérir les aspects techniques de la natation manquant. Apprendre les 4 nages afin d'intégrer les groupes compétition pour ceux le souhaitant.

Créneaux possibles:

Lundi : 18h30 à 19h30
Mercredi : 14h30 à 15h30
Samedi : 13h00 à 14h00



5- LES JUNIORS / SENIORS

(Filles : 2006 et avant / Garçons : 2005 et avant)

4.1 Groupe Horaires Aménagés et régions J/S : Ce groupe s'inscrit sur la durée. Les nageurs l'intègrent pour plusieurs années.

Pré Requis :

- Etre sur les listes du club pour ce groupe.
- Etre scolarisé au Collège Jacques Monod ou pouvant finir les cours afin d'être présent à 16H30 à la piscine
- Rentrer dans la grille de temps de la grille régionale (en annexe) sur deux 50m ou sur un 100m (ou plus).
- Les nageurs de niveau régional et plus ne peuvent pas basculer sur le groupe départemental au vu du nombre de place restreint en département. Ils pourront s'ils ne veulent pas être en région basculer sur les groupes perfectionnement et faire uniquement les compétitions de niveau départemental.

Objectif :

Se qualifier à une compétition inter régionale ou au-dessus (France et/ou N2 et/ou N3 et/ou régionaux pour la saison d'après)

Obligation :

- Les Compétitions inscrites au calendrier sont OBLIGATOIRES
- Les stages sont OBLIGATOIRES dans leur intégralité.
- Aucun enseignement optionnel ne peut être pris.
- La pratique de tout autre sport en compétition n'est pas envisageable.
- Toute absence devra être justifiée.
- La séance de musculation est OBLIGATOIRE pour l'ensemble des nageurs du groupe

Entraînements :

- Pour les nageurs de niveau régional : 4 entraînements obligatoires au choix par semaine + 1 matin facultatif
- Pour les nageurs ayant un objectif N3 et plus : 5 entraînements obligatoires au choix par semaine + 1 matin obligatoire.

Un contrat moral sera signé en début de saison entre le nageur et l'entraîneur afin de se tenir aux entraînements choisis en début d'année.

Créneaux (Aller assuré par le club pour le collège Jacques Monod et établissements sur le trajet):

- Lundi : 16h30 à 18h00 ou 18h15 à 20h30
 Mardi : 6h00-7h30 (Retour assuré par le club pour Jacques Monod et établissement sur le trajet) obligatoire pour les nageurs ayant l'objectif N3 et plus
 Mardi : 16h30 à 18h30
 Mercredi : 14h00 à 15h00 (muscultation A Gerbault + 15h30 à 17h45 (natation)
 Jeudi : 6h30-7h30 (Retour assuré par le club pour Jacques Monod établissement sur le trajet) facultatif pour tous
 Jeudi : 16h30 à 18h30 ou 19h50 à 21h30
 Vendredi : 16h30 à 18h30 ou 18h15 à 20h30



4.2 Groupe Département jeunes :

Pré Requis : Maîtriser les 4 Nages

Objectif :

- Participer aux championnats départementaux et interclubs TC.
- Se qualifier aux Championnats Régionaux

OBLIGATIONS :

- 2 entraînements minimum par semaine
- Les Compétitions inscrites au calendrier sont OBLIGATOIRES (1 compétition par équipes et 5 individuelles)
- Les entraînements pendant les vacances sont conseillés.

Créneaux possibles:

- Lundi : 19h30-20h30
 Mercredi : 17h45-19h30
 Jeudi : 20h15-21h30
 Vendredi : 19h00-20h45

4.4 Groupe Perfectionnement Juniors/Seniors

Pré Requis : Savoir nager 50m sans s'arrêter

Objectif : Se perfectionner dans les nages déjà acquises et acquérir les aspects techniques de la natation manquant. Apprendre les 4 nages afin d'intégrer les groupes compétition pour ceux le souhaitant.

Créneaux possibles:

- Lundi : 19h30-20h30
 Jeudi : 20h15-21h15
 Samedi : 12h00 à 13h00

6- LES MASTERS / ADULTES

(25 ans et plus)

5.1 Groupe Master région et plus :

Pré Requis :

- Etre qualifiés aux championnats de France master sur au moins une épreuve.

Objectif :

Se qualifier à une compétition régionale ou nationale

Obligation:

- 2 entrainements minimum par semaine
- Participer aux différentes compétitions du calendrier master et aux interclubs TC

Créneaux :

| | |
|------------|---------------|
| Lundi : | 18h15 à 20h30 |
| Mardi : | 6h00 à 7h30 |
| Mercredi : | 17h45 à 19h30 |
| Jeudi : | 6h30-7h30 |
| Jeudi : | 19h50 à 21h30 |
| Vendredi : | 18h15 à 20h30 |

5.2 Groupe Master département

Pré Requis : Maîtriser les 4 Nages

Objectif :

- Se qualifier aux Championnats Régionaux master et participer à des compétitions.

OBLIGATIONS :

- 2 entraînements minimum par semaine
- Participer aux différentes compétitions du calendrier master et aux interclubs TC

Créneaux possibles:

| | |
|------------|-------------|
| Lundi : | 19h30-20h30 |
| Mercredi : | 17h45-19h30 |
| Jeudi : | 20h15-21h30 |
| Vendredi : | 19h30-20h45 |

5.3 Groupe Perfectionnement adultes

Pré Requis : Savoir nager 50m sans s'arrêter

Objectif : Se perfectionner dans les nages déjà acquises et acquérir les aspects techniques de la natation manquant. Apprendre les 4 nages afin d'intégrer les groupes compétition pour ceux le souhaitant.

Créneaux possibles:

Lundi : 19h30 à 20h30
Jeudi : 20h15 à 21h15
Samedi : 12h00 à 13h00

