

Groupe Avenir

Entraîneuse : Eglantine Clément

Critères d'appartenance au groupe

- | | |
|------------------------------|--|
| ➤ Entraînements dans l'eau : | 2 à 3x par semaine |
| ➤ Préparation physique : | Introduction (avant les entraînements) |
| ➤ Compétitions à effectuer : | Meeting interne, Kids ligue |
| ➤ Âges limites : | 7 ans à 11 ans |

Investissement personnel et attitude

- Apprendre à être autonome à l'entraînement (compter les longueurs, faire ce qui est demandé)
- Apprendre « le plaisir à l'effort. »
- Goût pour la natation de compétition

Performances visées

- Réussite des Levels 7 à 10 du Kids Pass (suite de l'Ecole de Natation)
- 100 4-nages et 100 libre à maîtriser après 2 ans en Avenir
- Participation aux meetings de la Kids Ligue

Axes de travail

- | | |
|--|-----------------------------------|
| ➤ Perfectionnement du crawl et du dos | ➤ Départs/plongeurs et virages |
| ➤ Apprentissage de la brasse et du dauphin | ➤ Apprentissage de l'entraînement |

Licence Swiss Swimming

- Facultative (comprise dans la cotisation)