

DAUPHINS DE GRASSE  
Saison 2013 / 2014  
GROUPES

MINI-CLUB : 5-6 ans

Niveau demandé : Etre familiarisé à l'eau. Immersion volontaire de l'ensemble du corps supérieure à 3 secondes à un endroit ou l'enfant à pied.

Objectif : Préparation à l'entrée pour l'école de natation

Horaires : Samedi 10h15-11h

ECOLE DE NATATION : 6-8 ans

Niveau demandé : Déplacement sur 10 mètres ventrale et dorsale après un saut en eau profonde.

Objectif : Test sauv'nage et pass'sport de l'eau (voir rubrique Ecole de natation pour plus de détails)

Horaires : Samedi 9h30-10h15 ou 10h15-11h selon le niveau

AVENIRS : Cours supplémentaire pour les nageurs de l'école de natation sélectionnés.

Objectif : Test Pass'compétition

Mercredi 16h-17h

Pour la saison 2013/2014 : Mini-club 5-6 ans pour les enfants à l'aise dans l'eau (immersion volontaire tête sous l'eau au moins 3 secondes et position statique ventrale, tête immergée intégralement)

Objectifs : Préparation test entrée Ecole de natation et test sauv'nage.

FILIERE DE COMPETITION

PRE-COMPETITION : 9-10 ans. 2 séances par semaine de 1h30 obligatoires sur les 3 proposées (voir grille horaires)

Participation aux compétitions OBLIGATOIRE.

Pré-requis : Maîtrise CRAWL, DOS, BRASSE et initié en PAPILLON

COMPETITION : à partir de 11 ans. 3 Séances par semaine obligatoires sur les 4 proposées (voir grille horaires).

Participation aux compétitions OBLIGATOIRE.

Pré-requis : Maîtrise minimum d'un 100 4n codifié. Des références sur 100 et 200 mètres seront demandées.

L'intégration sera finalisée par un entretien avec le Directeur sportif et l'entraîneur si le nageur n'est pas issu du club.

ELITES b « ROUGE » : 11-14 ans. 2 séances de 1h30 Mardi et Vendredi 19h-20h30

Pré-requis : Maîtrise du CRAWL, DOS et BRASSE et initié en PAPILLON.

Section réservoir pour le groupe COMPETITION. Des compétitions sont proposées notamment lors des INTERCLUBS.

La participation est fortement souhaitée pour le maintien dans le groupe.

## FILIERE DE LOISIR

ELITES b « VERT » : 9-10 ans. 2 séances de 45 minutes Mardi 19h-19h45 et Samedi 11h-11h45

Pré-requis : Prioritairement nageurs de l'école de natation. Pas de compétition

ELITES b »BLEU « : 10-11 ans. 2 séances de 45 minutes Mardi 19h45-20h-30 et Samedi 11h-11h45

Pré-requis : Prioritairement nageurs du groupe Elites b « VERT » Pas de compétition

ELITES b »BLANC « : 9-12 ans. 1 séance de 45 minutes Mercredi 19h15-20h

Pré-requis : Aisance en crawl et dos. Pas de compétition.

ELITES b »ORANGE « : 10-15 ans. 2 séances d'entraînement. Lundi 19h-20h et Mercredi 19h15-20h

Pré-requis : Maîtrise en crawl, dos et brasse. Pas de compétition

OBJECTIFS COMMUNS POUR tous les groupes ELITES b : Test sauv'nage et pass'sport de l'eau (voir rubrique Ecole de natation pour plus de détails). Apprentissage des 4 nages et initiation à l'entraînement.

PREPA.BAC : 15-17 ans. 1 séance par semaine. Jeudi 18h30-20h

Pré-requis : Maîtrise crawl, dos et brasse. Etre Lycéen, Certificat de scolarité demandé.

Objectifs : Prioritairement préparation aux épreuves du bac. Maintient d'un niveau de pratique avec pour objectif la préparation de diplôme dans le domaine de la natation (BNSSA et ou BPEJPS...)

## SECTIONS ADULTES

NATATION « Adultes » et Masters : A partir de 16 ans. 3 séances proposées. Lundi, Mercredi 21h-22h et Jeudi 20h-21h.

Lundi 2 entraîneurs pour un travail technique et Mercredi, Jeudi 1 entraîneur pour un travail physiologique.

Pré-requis : Maîtrise dans 2 nages au choix (crawl, dos et brasse). Etre capable de nager 200 mètres sans arrêt.

Objectifs : Perfectionnement, entraînement selon le niveau.

Compétition Masters proposées, 2 par saison.

SWIM'TRAINING : 1 cours toutes les trois semaines. Ce cours associe le fitness et la natation. Il permet un renforcement musculaire adapté à la natation. Ce cours est accessible aux sections natation « Adultes » et Cartes Dauphins.

AQUAGYM : 4 séances proposées en libre accès. Mardi, Jeudi et Vendredi 11h30-12h et Samedi 8h45-9h30

6 thèmes de travail (Aquadynamic, Aqua'zumba, Aqua'nodle (frites), Hydro Hight Enenergy (haute intensité pour plus de dépense calorique) Aquastep. Deep-water (Eau profonde pour un travail spécifique fessiers et abdos)

AQUAFITNESS : 6 séances de 45 minutes proposées en libre accès. Lundi et mercredi 20h10, Mardi 20h40, Jeudi 21h, Vendredi 20h45, Samedi 8h45. Après le 1<sup>ER</sup> trimestre le cours du Mardi passe à 1h.

9 thèmes de travail (Aquadynamic, Aqua'zumba, Aqua'training (Circuit 4 ateliers), Hydro Hight Enenergy (haute intensité pour plus de dépense calorique) Aqua'step. Aqua'nodle (frites), Aqua'boxing, Aqua-palme,

Deep water (Eau profonde pour un travail spécifique abdos et fessiers)

Voir sur le site du club rubrique Aquafitness pour plus de détails.

CARTE DAUPHINS : Libre accès pour toutes les sections adultes.