

Groupe Junior 3-4 fois/semaine



Ce groupe s'adresse aux nageurs de 11 à 13 ans.

Objectifs : On vise à nager 3 à 4 par semaine pour poursuivre le développement des qualités physiques pour la natation. L'emphase sera placée sur le développement de la capacité gestuelle, la culture optimale d'habiletés d'entraînement et de techniques multiples, l'extension du répertoire gestuelle et le développement des qualités physiques de base de la performance.

Entraîneur :

Horaire d'entraînement

Lundi 16h30-18h30 (piscine)

Mardi 16h30-18h00 (piscine)

Mercredi 16h30-17h00 (hors piscine)
17h00-18h30 (piscine)

Jeudi 16h30-18h00 (piscine)

Vendredi 16h30-17h00 (hors piscine)
17h00-18h30 (piscine)

Samedi 6h30-8h00 (piscine)

Congés de natation : le lundi précédant une compétition. L'action de grâce, période des fêtes, Pâques, fêtes des Patriotes et de la relâche scolaire.

Votre entraîneur vous avisera s'il y a d'autre journée de congé.

Les nageurs doivent placer leur sac de natation dans le dépôt du STN sur un crochet.

Les nageurs doivent toujours avoir avec eux une **bouteille d'eau** lors des entraînements.

Équipements nécessaires pour l'entraînement : palmes longues, pull buoy, deux paires de lunettes de natation, tuba, paddles, bouteille d'eau. Veuillez identifier tout votre équipement.