

Viens nager dans le groupe **Elite**

avec un entraîneur diplômé



Jeunes de 13 à 17 ans

EXIGENCES DE DEPART

- Performer dans les 4 nages
- Maîtriser la réglementation sur les départs, virages et coulées
- Avoir un niveau régional
- S'inscrire dans une démarche de performance en suivant les entraînements quotidiens et les stages

OBJECTIFS SUR L'ANNEE

- Développer les qualités physiques, techniques et les processus nécessaires à la compétition
- Progresser dans le niveau régional, interrégional ou national
- Respecter le planning d'entraînement et le calendrier des compétitions proposé par l'entraîneur
- Participer au programme des compétitions Juniors (15 par an)

**Entraînements au stade aquatique
de Douarnenez**

6 séances par semaine :
Lundi, mardi, mercredi, jeudi,
vendredi, samedi



Renseignements :

douarnenez.natation@wanadoo.fr

www.douarneneznatation.fr