



**PAYS D'AIX
NATATION**

**SECTION
NATATION
COURSE**

GROUPE PRE-COMPETITON

SAISON 2020 - 2021

(Certaines informations sont susceptibles de changer)

ENTRAINEURS: Théo VERWEIRDE

Nombre de séances disponibles : 1

Nombre de séances obligatoires : 1

CATÉGORIE : Filles 2011 et Garçons 2010 et après

ENGAGEMENTS : participer à 1 entraînement par semaine avec la section Natation Course et 1 entraînement avec l'Ecole de Natation.

OBJECTIFS : se préparer pour le Parcours Avenirs et se préparer à la compétition. Continuer de se préparer au passage du Passeport de l'Eau avec l'Ecole de Natation.

COMPÉTITIONS: participer au Parcours Avenirs qui comprends 9 épreuves technique et non chronométrées, en réussir 5 pour valider son Parcours Avenir.

TENUE : short, t-shirt et bonnet du club sont obligatoires pour les compétitions

VACANCES SCOLAIRES : entraînements proposées

MATÉRIEL OBLIGATOIRE : 1 planche – 1 pull-boy –1 paire de palmes – 1 tuba frontal – 1 gourde.

POUR TOUTES ABSENCES : merci de prévenir les entraîneurs en avance.

ENTRAINEMENTS

MERCREDI Natation 9h – 10h **PYB**

Plus un entraînement avec l'Ecole de Natation de votre choix !

