

# ASEC NATATION BENJAMINS



## CRÉNEAUX :

LUNDI 17H30-19H (PC)

MERCREDI 16H30-19H (PC)

JEUDI 17H30-19H (PC)

VENDREDI 17H30-19H30 (PC)

SAMEDI 7H30-9H50 (PC)



Ce groupe concerne les enfants nés en 2013 et 2012 (6ème et 5ème). **Cinq** entraînements d'1h30 à 2h par semaine leurs sont proposés avec la recommandation de participer à au moins **deux** entraînements par semaine.

L'objectif est d'amener progressivement les nageurs vers la maîtrise des 4 nages. L'accès à la compétition est possible dans ce groupe si l'enfant le souhaite.

Pendant les **vacances scolaires**, des **stages** seront proposés aux nageurs. Ces stages se font du lundi au vendredi avec 2 séances d'entraînement proposées par jour. Des sorties sont régulièrement organisées lors de ces stages.

# ASEC NATATION SECTION SPORTIVE



## CRÉNEAUX :

LUNDI 15H30-17H30 (PC)

MARDI 15H30-17H (PC)

MERCREDI 16H30-19H (PC)

JEUDI 15H30-17H30 (PC)

VENDREDI 15H30-17H (PC)

SAMEDI 7H30-9H50 (PC)



La section sportive permet d'avoir un emploi du temps aménagé de la 6ème à la 3ème permettant au nageurs de finir à 15h25 l'école pour y enchaîner l'entraînement de natation jusqu'à 17h ou 17h30.

L'objectif est d'amener progressivement les nageurs vers une maîtrise des 4 nages et une organisation autonome dans leur travail scolaire.

Pendant les vacances scolaires, des stages seront proposés aux nageurs à raison de 2 séances par jour. Ces stages intensifs permettent aux nageurs de progresser rapidement.

# ASEC NATATION JUNIORS / SÉNIORS



## CRÉNEAUX :

LUNDI 17H30-19H (PC)

MERCREDI 16H30-19H (PC)

VENDREDI 17H30-19H30 (PC)

SAMEDI 7H30-7H50 (PC)



Le groupe juniors/séniors concerne les sportifs nés en 2011 et moins recherchant une pratique sportive orientée vers l'entraînement et la compétition.

L'objectif est de maîtriser les 4 nages, de développer ses compétences à l'entraînement, gérer son approche de la compétition, etc.

Pendant les vacances scolaires, des stages seront proposés aux nageurs à raison de 2 séances par jour. Ce stage intensif permet aux nageurs de progresser rapidement.

# ASEC NATATION ÉLITES



## CRÉNEAUX :

LUNDI 15H15-18H (PC)

MARDI 15H15-18H (PC)

MERCREDI 7H30-9H (PC)

MERCREDI 15H-17H30 (PC)

JEUDI 15H15-18H (PC)

VENDREDI 15H15-18H (PC)

SAMEDI 7H30-9H50 (PC)



Le groupe Élites concerne les nageurs de 2011 et moins sélectionnés sur leur niveau sportif et scolaire. Des aménagements scolaires sont mis en place pour que les nageurs puissent suivre leur double projet (sportif et scolaire). Ils prétendent au niveau national voir international

L'objectif pour ces nageurs est d'évoluer au plus au niveau national de leur catégorie, en apprenant à s'organiser dans leur entraînement, à gérer l'approche de la compétition, à développer leurs compétences, etc.

Pendant les vacances scolaires, des stages seront organisés en bi quotidien que ce soit sur la Réunion ou à l'étranger.

# ASEC NATATION TARIFS MATÉRIEL



## ADHÉSION :

4 À 7 ENTRAÎNEMENTS PAR SEMAINE

**390€**

(+ 55€ DE LICENCE ⇒ 445€ L'ANNÉE)

BONNET DU CLUB OFFERT

TUBA  
FRONTAL :

**20€**



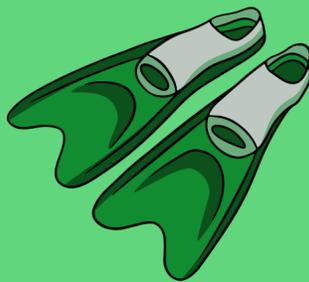
## > POUR LES GROUPES COMPÉTITION :



Bonnet



Lunettes



Palmes de natation



Tuba frontal

(dispo dans la boutique en ligne)



Gourde



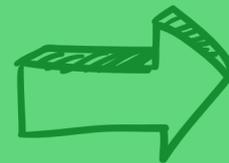
Pull Buoy



Planche



Élastique cheville



Le tout rangé dans un filet de natation