



Critères d'appartenance de groupe au Sporting Bulle Natation

Groupe Elite

Entraîneur : Flavio

Critères de groupe :

- Entraînements : 5 par semaine
- Camp d'entraînement : Présence obligatoire aux trois (Octobre, Février et Avril)
- Qualification à réaliser : 2 temps limites Championnat Romand Open et/ou Espoirs
- Présence à 80%
- Présent 15 min avant les entraînements avec échauffement à sec personnel.
- Participation à tous les Meetings

▪ Investissement Personnel et attitude :

Leadership et exemplarité auprès des nageurs plus jeunes.

Respect.

Concilier formation / travail et natation de compétition

Esprit d'équipe

▪ Performances visées :

Vie équilibrée de l'athlète. Plaisir.

Dépassement de soi, fierté personnelle, entraide.

Cadres Romands et Cadres Nationaux

Qualification aux Championnats Suisses Espoirs et Championnats Suisse Elite

▪ Axes de travail :

Spécialisation

Musculation (VO2 max et condition physique)

Développement de soi



Critères d'appartenance de groupe au Sporting Bulle Natation

Groupe Espoirs

Entraîneur : Flavio

Critères de groupe :

- Entraînements : 5 par semaine
- Qualification à réaliser : 1 temps limite Championnat Romand Open et/ou Espoirs
- Camp d'entraînement : Présence obligatoire aux deux (Octobre et Avril) et possibilité de participer à celui de Février.
- Présence à 80%
- Présent 15 min avant les entraînements avec échauffement à sec en groupe.
- Participation à tous les Meetings

▪ Investissement Personnel et attitude :

Maturité
Autonomie
Respect
Équilibre École/Natation
Esprit d'équipe

▪ Performances visées :

Vie équilibrée de l'athlète. Plaisir.
Dépassement de soi, fierté personnelle, entraide.
Cadres Romands
Qualification Championnats Romands

▪ Axes de travail :

Polyvalence
Endurance
Début de spécialisation
Préparation Physique Générale



Critères d'appartenance de groupe au Sporting Bulle Natation

Groupe Compétition

Entraîneur : Flavio et Niels (Provisoire)

Critères de groupe :

- Entraînements : 4 par semaine + Mercredi en salle
- Camp d'entraînement : Présence obligatoire en Avril, et possibilité de participer à celui d'Octobre
- Présence à 80%
- Présent 15 min avant les entraînements avec échauffement à sec en groupe.
- Participation à tous les Meetings et des étapes FUTURA

▪ Investissement Personnel et attitude :

Autonomie avant, pendant et après l'entraînement (étirements, temps de départs, distance, ...)

Faire des concessions pour la natation

▪ Performances visées :

Être capable de nager un 400 NL et un 200 4N dans les règles FINA mais aussi avec des parties non nagées

Qualification à la Finale FUTURA

Qualification au Championnat Romand Espoir

▪ Axes de travail :

Perfectionnement des 4 styles

Apprentissage de la natation

Préparation Physique Générale

Endurance

Développement et apprentissage des parties non nagées



Critères d'appartenance de groupe au Sporting Bulle Natation

Groupe Jeunes
Entraîneur : Camille
Critères de groupe : <ul style="list-style-type: none">- Entraînements : 2 par semaine + Mercredi en salle- Participation aux camps : Libre choix- Présence à 80%- Présent 15 min avant les entraînements avec échauffement à sec en groupe.- Participation à tous les Meetings internes et Meetings à choix

▪ **Investissement Personnel et attitude :**

Autonomie

Garder une motivation

Esprit de Groupe

▪ **Axes de travail :**

Apprentissage des 4 styles

Nager pour le plaisir

Amélioration Technique



Critères d'appartenance de groupe au Sporting Bulle Natation

Groupe Master Compétition

Entraîneur : David

Critères de groupe :

- Âge minimal : 20 ans
- Qualification à réaliser : Championnats d'Europe Masters
- Max. 15 nageurs
- Décision de l'Entraîneur, du Chef Technique et du Comité
- Participation régulière aux entraînements (en principe min. 2x par semaine)
- Licence *Swiss Aquatics* + participation régulière aux meetings (obligatoires : Meetings internes du SPB, Championnats suisses Masters, Meeting Masters Plan-les-Ouates)
- Cotisation annuelle : CHF 470.00 (CHF 20.00 de cotisation pour être membre du club + CHF 450.00 de cotisation au groupe, licence *Swiss Aquatics* comprise)

▪ Investissement Personnel et attitude :

Respect et reconnaissance

Esprit d'équipe

Concilier formation / travail et natation de compétition

Participation active aux activités du groupe et du SPB

Mise en place du matériel par les nageurs

Présence au bord du bassin 10 min avant le début de l'entraînement

Présence durant toute la durée de l'entraînement

▪ Performances visées :

Vie équilibrée de l'athlète

Plaisir, dépassement de soi, fierté personnelle, entraide

Qualification aux Championnats suisses, d'Europe et du Monde Masters

▪ Axes de travail :

Spécialisation

Endurance + sprint

Musculation (VO2 max et condition physique)

Développement de soi

Natation en piscine et en eau libre

Apnée dynamique



Critères d'appartenance de groupe au Sporting Bulle Natation

Groupe Kids

Entraîneur : Niels

Critères de groupe :

- Entraînements : 3 par semaine + Mercredi en salle
- Camp : Octobre
- Rassemblement de week-end: 2 week-end dans la saison, participation obligatoire à un rassemblement.
- Présence à 80%
- Présent 15 min avant les entraînements avec échauffement à sec en groupe.
- Participation à tous les Meetings et des étapes Kids Ligue

▪ Investissement Personnel et attitude :

Autonomie de base (Échauffement à sec, respect des distances de nage, Stretching...)

Montrer son envie pour faire de la compétition

Esprit de Groupe

▪ Performances visées :

Maitrise d'un 200 4N et d'un 200 NL

Maitrise des virages et de la technique

Qualification à la Finale Kids Ligue

▪ Axes de travail :

Apprentissage des 4 styles

Approche de la Compétition

Apprendre les rituels avant et après entraînements



Critères d'appartenance de groupe au Sporting Bulle Natation

Groupe Avenirs

Entraîneur : Emilien

Critères de groupe :

- Entraînements : 2 par semaine + Mercredi en salle
- Rassemblement de week-end : 2 week-end dans la saison, participation obligatoire à un rassemblement.
- Présence à 80%
- Présent 15 min avant les entraînements avec échauffement à sec en groupe.
- Participation à tous les Meetings et des étapes Kids Ligue

▪ Investissement Personnel et attitude :

Autonomie de base (Échauffement à sec, respect des distances de nage,)

Montrer son envie pour faire de la compétition

Esprit de Groupe

▪ Performances visées :

Maitrise d'un 100 4N dans les règles FINA

Maitrise des virages

Maitrise des coulées

▪ Axes de travail :

Apprentissage des 4 styles

Approche de la Compétition

Apprendre les rituels avant et après entraînements