

## Critères d'appartenance de groupe au Sporting Bulle Natation

### **Groupe Elite**

Entraîneur : Morgan

#### 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 de ses partenaires, du club et de ses dirigeants.  
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  
Musclature (VO2 max et condition physique)  
Développement de soi



## Critères d'appartenance de groupe au Sporting Bulle Natation

### Groupe Espoirs

Entraîneur : Morgan

#### 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 de ses partenaires, du club et de ses dirigeants.  
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 : Alessia

#### 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, ...)  
Respect de ses partenaires, du club et de ses dirigeants.  
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 : Cloé

#### Critères de groupe :

- 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

#### ▪ Niveau demandé avant intégration dans le groupe :

Maitrise des trois nages (Crawl, Dos et Brasse)  
Motivation et apprentissage technique

#### ▪ Investissement Personnel et attitude :

Autonomie  
Garder une motivation  
Esprit de Groupe  
Respect de ses partenaires, du club et de ses dirigeants.

#### ▪ 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)

#### ▪ 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

Respect de ses partenaires, du club et de ses dirigeants.

#### ▪ 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

Développement de soi

Natation en piscine et en eau libre

Apnée dynamique



## Critères d'appartenance de groupe au Sporting Bulle Natation

### Groupe Futura

Entraîneur : Emilien

#### 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 du calendrier et aux 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

Respect de ses partenaires, du club et de ses dirigeants.

#### ■ 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 Kids

Entraîneur : Émilie et Maxime

#### 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 du calendrier et aux 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

Respect de ses partenaires, du club et de ses dirigeants.

#### ■ 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



## Critères d'appartenance de groupe au Sporting Bulle Natation

### Groupe Avenirs

Entraîneur : Clément

#### Critères de groupe :

- Entraînements : 2 par semaine
- Présence à 80%
- Présent 10 min avant les entraînements avec échauffement à sec en groupe.
- Participation aux meeting internes ainsi qu'a au moins 1 étape de kids league /Futura

#### ▪ Investissement Personnel et attitude :

Autonomie de base (Apprentissage de l'échauffement à sec, respect des distances de nage,...)

Montrer sa motivation à apprendre les règles exactes et ainsi faire de la compétition

Esprit de Groupe

Respect de ses partenaires, du club et de ses dirigeants.

#### ▪ 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

