

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 deux (Octobre 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
Musculature (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). - 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 : Edouard et Morgan

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 : Noémie
Critères de groupe : - Entraînements : 2 par semaine + Mercredi en salle - Présence à 80% - Présent 15 min avant les entraînements avec échauffement à sec en groupe. - Participation à tous les Meetings internes et Meetings qui seront proposés

■ **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 : Félicien
Critères de groupe : - Entraînements : 3 par semaine + Mercredi en salle - Camp : Proposition de participation en avril - Rassemblement de week-end : 1 week-end dans la saison (vers l'automne), participation obligatoire - 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 / Futura

▪ **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 : Florian et Lilianna
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 / Futura

■ 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 : Lucas et Vittal

Critères de groupe :

- Entraînements : 2 par semaine
- Présence à 80%
- Présent 10 min avant les entraînements avec échauffement à sec en groupe.
- Rassemblement de week-end : 2 week-end dans la saison, participation obligatoire à un rassemblement.
- Participation aux meeting internes ainsi qu'aux étapes Kids Ligue / 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

