

# SECTION SPORTIVE NATATION 2014 / 2015



Collège Roger Frison Roche



Piscines du centre sportif Richard Bozon

Collège Roger Frison Roche  
promenade du Fori  
BP 9  
74400 CHAMONIX  
téléphone : 04 50 53 15 16  
fax : 04 50 53 62 88



Cette plaquette que vous allez découvrir cherche avant tout à répondre aux différentes questions que vous pouvez vous poser:

Qu'apportent les entraînements de la Section Sportive Natation ?

Quels sont les objectifs prioritaires recherchés ?

Au-delà des réponses que vous allez trouver dans cette brochure et si vous êtes intéressé par une formation sportive de bon niveau dans un établissement scolaire dont la réputation de sérieux et d'efficacité n'est plus à démontrer, nous vous invitons à prendre contact avec l'entraîneur du club :

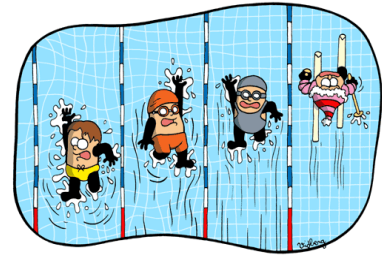
DEBRUYNE Guillaume  
06 49 84 41 68  
[chamonixnatation@gmail.com](mailto:chamonixnatation@gmail.com)

# Entraînements

Mardi, de 15h30 à 17h00 ( 1er, 2e et 3e trimestre )  
2 lignes d'eau

- travail technique des 4 nages
- travail tactique des épreuves et de la gestion de course.
- Étirements

*Evolution des combinaisons de natation*



Jeudi, de 15h30 à 17h00 ( 1er, 2e et 3e trimestre )  
2 lignes d'eau

- approche pluridisciplinaire : natation synchronisée, nage avec palmes, tuba ...
- travail physiologique en endurance
- Étirements



Vendredi de 15h30 à 17h00 ( 1er, 2e et 3e trimestre )  
2 lignes d'eau

- travail technique des parties non nagées ( plongeurs, virages, ... )
- travail physiologique en vitesse
- Étirements



# Objectifs prioritaires

## 1 ) année scolaire

- La classe natation accueille tout le monde sachant nager le dos, la brasse et le crawl.
- Il est évident que, dans ces conditions l'élève dispose en fin de classe de 3e, en plus du brevet des collèges, d'un bagage technique et sportif qui pourra lui permettre d'envisager des carrières sportives de bon niveau.
- Mener de front de bonnes études et un entraînement sportif suppose évidemment de la part des élèves un excellent équilibre physique et psychique, un désir de travailler en équipe et beaucoup de persévérance pour le travail et de courage pour réussir.
- La réinscription en section sportive d'une année sur l'autre n'est pas automatique. En fin d'année, le maintien dans la section sera décidé en fonction des résultats scolaires et sportifs et après avis du conseil des classes. Les responsables de la section établissent une étroite coordination avec les parents, les professeurs et l'administration afin de suivre individuellement le comportement de l'élève durant son temps d'appartenance à la Section.
- Une fois l'entrée au Lycée, la préparation du BNSSA sera plus simple et peut permettre à certains de trouver un métier estival voir même une éventuelle reconversion professionnelle (BEESAN).

## 2 ) compétitions

- L'année sportive peut être rythmée par une journée départementale UNSS.
- Les nageurs ont aussi la possibilité de participer à des compétitions fédérales par équipe et individuelles tout au long de l'année.