

COGNAC

natation



CLASSE A HORAIRES AMENAGES NATATION

LYCÉE JEAN
MONNET
Général - Technologique - Professionnel

Dans le cadre de son projet associatif, le club des Dauphins cognaçais souhaite poursuivre le développement de sa filière compétition.

Pour la deuxième année, le club propose un aménagement scolaire pour la saison 2015-2016 en partenariat avec le lycée Jean-Monnet.

L'objectif sportif à moyen terme est d'évoluer à un niveau national.

Le lycée libère les élèves de 11H à 14H le mardi, le vendredi et pour les compétitions qui le nécessitent. Il accompagne le club pour la mise à disposition des installations sportives sur le temps scolaire.

Le club assure l'organisation et l'encadrement des entraînements, le suivi sportif le bon déroulement des études.

VIE LYCEENNE :

La classe à horaires aménagés natation n'est pas compatible en seconde avec le choix de l'option LV3 espagnol ou des classes européennes anglais et espagnole.

Le dispositif se poursuit en classe de première et de terminale quelque-soit l'orientation choisie.

Les frais d'internat sont à la charge des familles.

En cas d'entraînement tardif, les internes auront la possibilité de prendre un repas chaud après le service du soir.

Attention, pas d'internat les vendredis et dimanches soirs.

Pour tous renseignements sur la vie lycéenne :

Daniel SCHERMANN

Professeur EPS référent classes sportives à horaires aménagés

06.79.41.59.82 / daniel.schermann@yahoo.fr

ORGANISATION ADMINISTRATIVE ET FINANCIERE :

Les frais de fonctionnement s'élèvent à 500 € pour la saison sportive, licence comprise.

Tous les nageurs seront licenciés au club des Dauphins cognaçais.

Pour ces nageurs :

- les frais de compétition sont pris en charge à 100% par le club
- les frais de stage sont partagés avec les familles.

INSCRIPTIONS :

Seuls les nageurs retenus par le club seront intégrés par le lycée à la classe sport natation.

Un dossier d'inscription « club » sera envoyé aux nageurs candidats, chaque demande sera suivie d'un entretien et/ou d'une réponse écrite.

En cas de réponse favorable, les familles assurent l'inscription au lycée.

Pour tous renseignements, demandes d'inscriptions :

Guillaume MERLE,

Directeur sportif,

Référent classes sportives à horaires aménagés

06.34.63.00.49 / cognacnatation@live.fr

VIE SPORTIVE :

Les nageurs qui souhaitent s'engager dans ce projet doivent au minimum être de niveau interrégional :

- série inter région
- ou qualifié aux championnats interrégionaux 25m
- ou qualifié aux championnats de France N2

Programme sportif individualisé en fonction du niveau de série et de qualification. Tous les entraînements programmés sont obligatoires, natation et PPG.

Le programme sportif prévoit chaque année :

- un stage avec hébergement à chaque période de vacances
- un ou deux meetings bassin de 25m
- trois meetings bassin de 50m

Tout cela en dehors des championnats régionaux, inter-régionaux ou nationaux.

PROGRAMME D'ENTRAINEMENT HEBDOMADAIRE :

Entraînements piscine : (programme à individualiser)

- Lundi: 19H00 - 20H30
- Mardi: 11H00 - 12H30 + 18H30 - 20H00
- Mercredi: 15H00 - 16H30
- Jeudi: 18H45 - 20H15
- Vendredi: 11H00 - 12H30 + 18H30 - 20H00
- Samedi : 13H30 - 15H15

Préparation physique générale et musculation :

- Mercredi 17H – 18H00
- Vendredi 17H – 18H00