

Groupe Compétition

2025 - 2026



Sommaire

- 1) Qui est l'entraîneur ?
- 2) Mes objectifs pour les nageurs
- 3) Planning d'automne
- 4) Communication
- 5) Questions

Qui est l'entraîneur

Mesnard Yanis, 25 ans

Sportivement depuis 7 ans :

- 7 ans de tennis (classement 15/3)
- 3 ans de rink-hockey (équipe de france U15)

- Titulaire du BPJEPS AAN et APT
- Formation en cours : MSN (entraîneur de natation niveau régional)



Mes objectifs pour les nageurs

- Mettre en place des routines de préparation physique (échauffements, prévention, musculation, étirement, etc...) ;
- Perfectionner la technique de nage sur les 4 nages ;
- Favoriser l'épanouissement personnel, le dépassement de soi et les valeurs de la cohésion sociale

Planning d'automne

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
G1	Repos	PPG Natation	Natation	PPG Cardio	Natation	PPG Cardio	Repos ou Compétition
G2	Repos	PPG Natation	Natation	PPG Cardio	Natation	PPG Cardio	Repos ou Compétition
G3	Repos		Natation		Natation	PPG Cardio	Repos ou Compétition

PPG : Préparation Physique Générale

Préparation physique générale

Exercice visant à renforcer le corps et ses muscles

Objectifs

- Avertir et limiter les blessures durant les entraînements ;
- Renforcer le corps et ses muscles ;
- Prévenir et limiter de futures blessures (épaules, trapèze, dos) ;
- Préparation pour des séances de musculation.

Déroulement

1. Travail de position des mouvements : bien faire une pompe, squat, etc...
2. Séance plus poussée vers le renforcement des muscles
3. « Séance de musculation »

Effet bénéfique

Prévention des douleurs et des problèmes de santé.



Le plan natation

L'objectif principal c'est :
Prendre du plaisir
Etre épanouie

Objectifs

- Révision de la méthode de nage pour tous les groupes ;
- Révision sur les parties non nagées (départ plongée, coulé, virage, culbute) ;
- Les spécialisations de nage ne se feront qu'à partir du Groupe 1 / 2 ;
- Obligation de participer à un nombre minimum de compétitions dans l'année :

Avenir : 3

Benjamin : 4

Junior : 4



Communication Groupe compétition

Vous pouvez m'envoyer des messages sur Whats'App, j'y répondrais sur le numéro suivant :

+33 6 68 60 96 41

Mardi : 15h30 - 17h30

Jeudi : 15h30 – 18h

Samedi :12h - 14h

Mercredi :14h – 16h15

Vendredi : 15h30 – 17h30

Un groupe pour les compétitions sera crée et supprimé à la fin de chaque compétition, vous retrouverez les informations suivantes : lieu, date, heure et covoiturage si besoin.



Questions