



Dimanche 26 avril 2026

Lieu : PASSY

Piscine : Piscine Municipale Marlioz
48 avenue de Saint-Passy 74190 Passy

Catégories : U12 et U13

La sélection du regroupement : Les Référents Techniques Départementaux supervisent la sélection du regroupement

Répartition : Les 8 clubs doivent présenter 1 fille U12 et 1 fille U13 / 1 garçon U12 et 1 garçon U13
Date butoir pour les retours des nageurs le dimanche 19 avril par mail à Sophie et Hugo

Participation financière des clubs... : Aucune participation

Transport ... : Les clubs et/ou les parents devront assurés le transport des sélectionnés pour rejoindre le regroupement.

Repas... : Encadrement et participants U12 et U13 doivent venir avec un panier pique-nique

Modalités du regroupement

- Dimanche 26 avril 2026 **Rassemblement au gymnase des FIZ à 8h**
158 rue Arsène Poncet 74190 Passy

Fin du regroupement

- Dimanche 26 avril Les clubs ou les parents pourront récupérer les enfants vers 18h00 à la piscine
(Horaire susceptible d'être modifié)

Responsable du Regroupement : Hugo Lardeux / 06 23 67 40 32 / Hugo.annemassenatation@gmail.com

Responsable du Regroupement : Sophie Lefebvre / 06 06 51 71 32 / lefebvre.sophie1@yahoo.fr

Autres entraîneurs : Hugo, Sophie, Alicia, Adrien, Pierre, Cédric, Louis, Lucas, Enzo ou Seb, Catherine, Vincent, Célia, Ambre

Planning journée :

Horaires	Groupe filles	Groupe garçons
8h30	Accueil	
9h – 9h30	Échauffement en salle	
9h30 – 10h15	Évaluation physique	Mesures Maturité + Recueil de donnée
10h15 – 11h	Mesures Maturité + Recueil de donnée	Évaluation physique
11h-12h	Cohésion (Formation vidéo entraîneur + échange)	
12h-13h30	Repas	
13h30-14h	Échauffement dans l'eau	
14h-14h45	Nager longtemps	Video 1 rendement propulsif (cr)
14h45-15h30	Video 1 Rendement propulsif (cr)	Nager longtemps
15h30-16h15	Nager vite / Nager progressif	Video 1 rendement propulsif (br)
16h15-17h	Video 1 rendement propulsif (br)	Nager vite / Nager progressif
17h-17h30	Évaluation plongeon et virages	
17h30-18h	Bilan et fin du regroupement	

Hugo & Sophie : Rentrer les données

Listes Matos :

Balle de jonglage

GoPro

Support GoPro

Ballon de basket

Corde à sauter

Manche à ballet

Chrono (entraîneur)

Ordinateurs (par entraîneur)