

Créneaux / Groupes	J2 = Référent David Maillet	
Lundi	Natation	17h à 18h
	SPORTICA	Guillaume H
Mardi	Course à pied	17h30 à 18h30
	CLUB ou PISTE	Guillaume H
Mercredi	Mixte (Vélo-Cap)	14h30 à 16h
	CLUB	Myriam V - Arnaud R - Vincent M
Jeudi	Natation	17h à 18h
	SPORTICA	Guillaume H
Vendredi	Natation	17h à 18h
	SPORTICA	Dorothée G
Samedi		
Dimanche	Natation créneau famille licenciés	17h à 18h30
	MUNICIPALE	BNSSA JEUNES
Infos groupes	<p align="center"><b>INITIATION</b></p> <p>Quelques changements chez les J2 avec un créneau natation et un créneau course à pied supplémentaire. 3 créneaux natation (2 minimum fortement conseillé). Conditions : Maitrise de la respiration en crawl et d'une gestuelle correct sur 50m. <b>Votre référent est David Maillet.</b></p>	
Objectifs (Comportements, Compétitions, Groupe)	<p>3 à 4 Compétitions dans la saison. Être régulier à l'entraînement. Être capable de mettre en application les consignes de l'encadrant. Maîtriser les différentes formes d'enchaînement. Savoir préparer ses affaires d'entraînement et compétition, s'échauffer avant un course. Maîtriser différentes allures de déplacement. Respect de soi et des autres(Athlètes, Encadrants, Arbitres, Parents).</p>	

Merci d'avertir l'encadrement des créneaux natation ou votre enfant sera présent (2 minimum conseillé). Sans présence régulière ou suffisante l'évolution est différente. Si votre enfant appartient au groupe J2 mais n'est pas autonome ou n'a pas acquis les bases requises en crawl nous vous conseillerons de venir lors du créneau natation des J1.

**Pensez à prévoir :**

**Natation**

- un jeton pour le casier
- une paire de lunette
- un maillot de bain
- une grande serviette

**Mixte(Vélo&Course à pied)**

- le vélo réglé, en bon état et bonne taille
- le casque ajusté à la tête de votre enfant
- une tenue de sport (basket, collant, veste )
- protections adaptées en fonction de la météo (gants, Kway, lunette, crème solaire indice 50 !: )....)