



Grille des activités (saison 2024/2025)



Le choix des groupes se fait sur décision des entraîneurs, en fonction du niveau de performance, du niveau d'entraînement, de l'assiduité...

Activités **COMPETITIONS**

Année de naissance	Effectif	Créneaux	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
			Morale	Morale	Morale	Morale	Morale	Morale
GRUPE AVENIRS (nés en 2014-2015)								
	20	Séance PPG	18h30-19h00				18h00-18h30	
			bord du bassin				bord du bassin	
		Séance dans l'eau	17h00-18h30		10h30-12h00		17h00-18h00	10h30-12h00
GRUPE BENJAMINS COMPETITIONS (nés en 2012-2013)								
4 séances par semaine minimum	20	Séance PPG			15h00-16h00	18h00-18h45		
		Séance dans l'eau	18h30-19h45	18h00-20h00	16h15-17h45	19h00-20h30	19h30-21h00	
GRUPE RELEVÉ BENJAMINS (nés en 2011-2012)								
5 séances par semaine minimum	20	Séance PPG			15h00-16h00			
					nageurs 2012			
					salle forme			
					18h15-19h15	18h00-18h45	18h30-19h15	
				nageurs 2011	pour tous	nageurs 2011		
				salle muscu	salle forme	salle muscu		
	Séance dans l'eau						12h00-13h30	
			18h00-19h45	19h00-21h00	19h30-21h00	19h00-20h30	19h30-21h00	
GRUPE COMPETITION DEPARTEMENTAL (nés en 2011 et + âgés)								
3 séances minimum	20	Séance PPG			18h15-19h15		18h30-19h15	
				salle muscu		salle muscu		
		Séance dans l'eau		6h15-7h45		6h15-7h45		
			12h15-13h30	12h00-13h30				
			20h00-21h30	19h30-21h00		19h30-21h00		
GRUPE ELITE, REGIONAL & NATIONAL (nés en 2011 et + âgés)								
6 séances par semaine minimum	20	Séance PPG	18h00-18h30	18h00-18h30	16h15-17h30	18h30-19h30		10h45-11h45
			salle forme	salle forme	salle muscu	salle muscu	salle muscu	
		Séance dans l'eau		6h15-7h45		6h15-7h45		
					12h00-13h30			12h00-13h30
		18h30-20h00	18h30-20h30	17h45-19h45	19h45-21h15	18h00-19h30		
MAÎTRES (20 ans et +) Test d'entrée obligatoire et participation au minimum à 2 compétitions (dont les interclubs)								
Nés en 2005 et avant		Séance PPG	19h00-20h00					
			salle muscu					
		Séance dans l'eau		6h15-7h45		6h15-7h45		
			20h00-21h30	12h15-13h30	12h00-13h30	19h45-21h15	19h30-21h00	





Grille des activités (saison 2024/2025)



Activités JARDIN AQUATIQUE								
Groupe	Année de naissance	Effectif	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
			Norolre	Norolre	Norolre	Norolre	Norolre	Norolre
JARDIN AQUATIQUE BEBES / JEUNES ENFANTS (18 mois à 3 ans)								
		10		9h00-10h00				
Activités ECOLE DE NATATION								
Groupe	Année de naissance	Effectif	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
			Norolre	Norolre	Norolre	Norolre	Norolre	Norolre
POISSONS VERTS Recherche de l'aisance aquatique/Apprendre à se mettre en sécurité								
PV 1		12	17h00-17h45					
PV 2		12		17h00-17h45				
PV 3		12		17h45-18h30				
PV 4		12			9h00-9h45			
PV 5		12			9h45-10h30			
PV 6		12			10h30-11h15			
PV 7		12			11h15-12h00			
PV 8		12						9h00-9h45
PV 9		12						9h45-10h30
POISSONS BLEUS Apprendre les rudiments de la natation								
PB 1		12	17h00-17h45					
PB 2		12	17h45-18h30					
PB 3		12		17h00-17h45				
PB 4		12		17h45-18h30				
PB 5		12			9h00-9h45			
PB 6		12			9h45-10h30			
PB 7		12			10h30-11h15			
PB 8		12			11h15-12h00			
PB 9		12						9h00-9h45
PB 10		12						9h45-10h30
POISSONS JAUNES Début de l'apprentissage techniques des nages codifiées								
PJ 1		15	17h00-17h45					
PJ 2		15		17h00-17h45				
PJ 3		15		17h45-18h30				
PJ 4		15			9h00-9h45			
PJ 5		15			9h45-10h30			
PJ 6		15			10h30-11h15			
PJ 7		15						10h30-11h15
POISSONS ROUGES Acquérir une maîtrise globale de trois nages (et débiter le papillon)								
PR 1		15	17h45-18h30					
PR 2		15		17h00-17h45				
PR 3		15		18h30-19h15				
PR 4		15			9h00-9h45			
PR 5		15			9h45-10h30			
PR 6		15						9h00-9h45
Activités ECOLE DE NATATION Pré-Compétition								
Groupe	Année de naissance	Effectif	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
			Norolre	Norolre	Norolre	Norolre	Norolre	Norolre
ESPOIRS 2 séances par semaine Apprendre les bases de l'entraînement sportif et préparer les tests ENF								
Espoirs 1A	2016-2017	15	17h45-18h30		9h00-9h45			
Espoirs 1B	2016-2017	15		17h00-17h45				11h15-12h00
Espoirs 2A	2015-2016	15		17h45-18h30	9h45-10h30			
Espoirs 2B	2015-2016	15		17h45-18h30				9h45-10h30





Grille des activités (saison 2024/2025)



Activités ADULTES LOISIRS								
Groupes	Effectif	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
		Morale	Morale	Morale	Morale	Morale	Morale	
AQUAGYM SENIORS Se mettre en forme grâce à la natation pour tous les niveaux (maîtrise d'une nage minimum)								
	30		11h15-12h15					
AISANCE AQUATIQUE ADULTES Travail de relaxation, de respiration, de maîtrise de soi, de détente, d'étirements et de souplesse								
	10		10h00-11h00					
ADULTES DEBUTANTS Apprendre à être à l'aise dans l'eau et autonome								
Adutes Débutants 1	10					16h30-17h30		
ADULTES PERFECTIONNEMENT Perfectionnement des techniques de nages								
Adultes Perf 1	12		12h15-13h15					
Adultes Perf 2	10		20h00-21h00					
Adultes Perf 3	12			12h15-13h15				
Adultes Perf 4	10				20h00-21h00			
Adultes Perf 5	12					16h30-17h30		
Adultes Perf 6	10						9h00-10h00	
Adultes Perf 7	10						10h00-11h00	
ADULTES CONFIRMES Se mettre en forme grâce à la natation pour tous les niveaux (maîtrise de 3 nages)								
Adultes Conf 1	12		12h15-13h15					
Adultes Conf 2	10		20h00-21h00					
Adultes Conf 3	12			12h15-13h15				
Adultes Conf 4	10				20h00-21h00			
Adultes Conf 5	12					16h30-17h30		
Adultes Conf 6	10						9h00-10h00	
Adultes Conf 7	10						10h00-11h00	
NAGE AVEC PALMES Pratique de la nage avec palmes								
Adultes Palmes	20						11h00-12h00	
Activités ADOS LOISIRS								
Groupes	Année de naissance	Effectif	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
			Morale	Morale	Morale	Morale	Morale	Morale
ADOLESCENTS PERFECTIONNEMENT Se mettre en forme grâce à la natation pour tous les niveaux (maîtrise d'une nage minimum)								
Ados 1	10 à 14 ans	30		19h00-20h00				
Ados 2	10 à 14 ans	15				19h45-20h30		
ADOLESCENTS CONFIRMES Se mettre en forme grâce à la natation (maîtrise de 3 nages minimum)								
Ados 3	15 à 17 ans	15				20h30-21h15		

