

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

	Effectif	Créneaux	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
			Horaires	Horaires	Horaires	Horaires	Horaires	Horaires
GROUPE AVENIRS (nés en 2015-2016-2017)								
	20	Séance PPG	18h30-19h00				18h00-18h30	
		Séance dans l'eau	17h00-18h30		10h30-12h00		17h00-18h00	10h30-12h00
GROUPE BENJAMINS (nés en 2013-2014)								
minimum 4 entraînements	20	Séance PPG			15h00-16h00	18h00-18h45		
		Séance dans l'eau	18h30-19h45	18h00-19h30	16h15-17h45	19h00-20h30	19h30-21h00	
GROUPE COMPETITION DEPARTEMENTAL (nés en 2012 et + âgés)								
3 entraînements minimum	20	Séance PPG					18h15-19h15	
		Séance dans l'eau		6h15-7h45		6h15-7h45		
				12h00-13h30	12h00-13h30			12h00-13h30
			20h00-21h30		19h30-21h00		19h30-21h00	
GROUPE RELEVE, DEPARTEMENTAL & REGIONAL (nés en 2012 et + jeunes)								
5 entraînements minimum	20	Séance PPG		18h15-19h15	18h15-19h15	18h00-18h45	18h15-19h15	
		Séance dans l'eau		6h15-7h45		6h15-7h45		
								12h00-13h30
				18h30-20h00	19h30-21h00	19h30-21h00	19h00-20h30	19h30-21h00
GROUPE ELITE, REGIONAL & NATIONAL (nés en 2012 et + âgés)								
6 entraînements minimum	20	Séance PPG	18h00-18h30	18h00-18h30	16h15-17h30	18h30-19h30		10h45-11h45
		Séance dans l'eau		6h15-7h45		6h15-7h45		
				12h00-13h30	12h00-13h30			12h00-13h30
				18h30-20h00	18h30-20h30	17h45-19h30	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	18h50-19h50					
		Séance dans l'eau		6h15-7h45		6h15-7h45		
				12h00-13h30	12h00-13h30			
				20h00-21h30			19h45-21h15	19h30-21h00

Activités ECOLE DE NATATION

Groupe	Année de naissance	Effectif	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
			Horaires	Horaires	Horaires	Horaires	Horaires	Horaires
JARDIN AQUATIQUE								
JA 1	2022-2021-2020	20						9h00-9h45
JA 2		20						9h45-10h30
POISSONS VERTS			Recherche de l'aisance aquatique					
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			
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						11h15-12h00
POISSONS ORANGES			Début de l'apprentissae techniques des nages codifiées					
PO 1		15		17h00-17h45				
PO 2		15			9h00-9h45			
POISSONS JAUNES			Début de l'apprentissae 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						9h00-9h45
POISSONS ROUGES			Acquérir une maîtrise globale de trois nages (et débiter le papillon)					
PR 1		15	17h45-18h30					
PR 2		15		17h45-18h30				
PR 3		15			9h45-10h30			

Activités ECOLE DE NATATION Pré-Compétition

Groupe	Année de naissance	Effectif	Lundi Horaires	Mardi Horaires	Mercredi Horaires	Jeudi Horaires	Vendredi Horaires	Samedi Horaires
ESPOIRS			Apprendre les bases de l'entraînement sportif et préparer les tests ENF					
Espoirs 1A	2018-2019	15	17h45-18h30		9h00-9h45			
Espoirs 1B	2018-2019	15		17h00-17h45				9h00-9h45
Espoirs 2A	2016-2017	15		17h45-18h30	9h45-10h30			
Espoirs 2B	2016-2017	15			9h45-10h30			9h45-10h30

Activités ADULTES LOISIRS

Groupe	Année de naissance	Effectif	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
			Horaires	Horaires	Horaires	Horaires	Horaires	Horaires
AQUAGYM								
Se mettre en forme grâce à la natation pour tous les niveaux (maitrise d'une nage minimum)								
Aquagym "Seniors"	30			10h00-11h30				
Aqua Fitness	30						20h00-21h00	
ADULTES DEBUTANTS								
Apprendre à être à l'aise dans l'eau et autonome								
Adutes Débutants 1	12			11h45-12h45				
Adutes Débutants 2	12						16h30-17h30	
ADULTES PERFECTIONNEMENT								
Perfectionnement des techniques de nages								
Adultes Perf 1	12			11h45-12h45				
Adultes Perf 2	12			12h00-13h30				
Adultes Perf 3	12			20h00-21h00				
Adultes Perf 4	12				12h15-13h15			
Adultes Perf 5	12					20h00-21h00		
Adultes Perf 6	12						16h30-17h30	
Adultes Perf 7	12							9h00-10h00
Adultes Perf 8	12							10h00-11h00
ADULTES CONFIRMES								
Se mettre en forme grâce à la natation pour tous les niveaux								
Adultes Conf 1	12			12h00-13h30				
Adultes Conf 2	12			20h00-21h00				
Adultes Conf 3	12				12h15-13h15			
Adultes Conf 4	12					20h00-21h00		
Adultes Conf 5	12						16h30-17h30	
Adultes Conf 6	12							9h00-10h00
Adultes Conf 7	12							10h00-11h00
NAGE AVEC PALMES								
Pratique de l a nage avec palmes								
Adultes Palmes	20							11h00-12h00

Activités PERFECTIONNEMENT COLLEGE/LYCEE

Groupe	Année de naissance	Effectif	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
			Horaires	Horaires	Horaires	Horaires	Horaires	Horaires
ADOLESCENTS PERFECTIONNEMENT (11 à 14 ans)			Se mettre en forme grâce à la natation pour tous les niveaux (maitrise d'une nage minimum)					
Perf 1	11 à 14 ans	30		19h00-20h00				
ADOLESCENTS CONFIRMES (15 à 17 ans)			Se mettre en forme grâce à la natation (maitrise de 3 nages minimum)					
Conf 1	15 à 17 ans	12		18h30-19h30				