

GROUPES – ANNEES – OBJECTIFS – CRENEAUX HORAIRES

<u>GROUPES</u>	<u>ANNEES</u>	<u>OBJECTIFS</u>	<u>COMPETITION</u>	<u>CRENEAUX</u>
EVEIL	2009 -> 2012	<i>découverte du milieu aquatique / jeux divers / souffler sous l'eau / sauter au gd bain / flottaison</i>	NON	samedi 9h -> 9h30 ou samedi 9h30 -> 10h
DEB 1	2009 -> 2011	<i>début autonomie (décembre capable de faire au moins 15m seul / fin de saison 25 m seul</i>	NON	lundi 17h30 -> 18h15
DEB 2	2008 -> 2011	<i>autonomie : début dos / crawl + approche du test Sauv'nage</i>	NON	lundi 17h30 -> 18h15
ENF 1	2008 -> 2010	<i>Sauv'nage = autonome sur 50m</i>	NON	mardi 17h30 -> 18h15
ENF 2	2007 -> 2009	<i>Pass'sport de l'eau = tests de la Fédé / aucune appréhension du milieu aquatique + début des 4 nages</i>	NON	lundi 17h30 -> 18h15 / et vendredi 18h15 -> 19h
ENF 3	2006 -> 2009	<i>Pass'compétition + 4 nages à perfectionner</i>	Début	lundi 17h30 -> 18h15 / et vendredi 18h15 -> 19h
INITIATION	FILLES = 2007 -> 2009 / GARCONS = 2006 -> 2009	<i>Perfectionnement des 4nages + compétitions fortement conseillées + 2 entraînements par semaine minimum</i>	OUI	lundi 18h30 -> 19h30 et et mardi 17h30 -> 18h30 et vendredi 18h15 -> 19h15
ACQUISITION	(Jeunes) FILLES = 2004 2005 2006 / GARCONS = 2003 2004 2005	<i>Perfectionnement des 4 nages + acquisition de la vitesse : quelques compétitions obligatoires + 3 entraînements par semaine minimum pour le groupe développement</i>	OUI	lundi 18h15 -> 19h30 mercredi 18h30 -> 19h30 vendredi 18h15 -> 19h15
DEVELOPPEMENT	(Juniors) FILLES = 2000 2001 2002 2003 / GARCONS = 1999 2000 2001 2002		OUI (7h15 ou 6h15 d'entraîne- -ment en fonction du niveau)	lundi 18h15 - 19h30 mardi 17h30 -> 19h30 mercredi 18h30 -> 19h30 ou 20h30 vendredi 19h -> 21h

<u>GROUPE</u>	<u>ANNEES</u>	<u>OBJECTIFS</u>	<u>COMPETITION</u>	<u>CRENEAUX</u>
MINIMES ET +	(Séniors) FILLES = 1999 et avant / GARCONS = 1998 et avant	<i>vitesse / endurance / performances = objectif N2 + triathlon ados + 4 entraînements parsemaine minimum</i>	OUI (8h45 d'entraîne- -ment)	lundi 18h15 - 19h30 / mardi 17h30 -> 19h30 mercredi 18h30 -> 20h30 jeudi 19h15 (PPG) 20h -> 21h30 vendredi 19h -> 21h
NAT ENFANTS	2008 -> 2005	<i>au moins 2 nages + 25 m sans arrêt ou 50 m (en fonction de l'âge) / apprentissage 4 nages + plongeon... + Triathlètes jeunes</i>	NON	samedi 13h45 -> 14h30
NAT JEUNES	2005 -> 2003		NON	
NAT ADOS	2003 -> 1998...		NON	
PROMO JEUNES	Benjamins Loisirs	<i>PERFECTIONNEMENT au mini 3 nages</i>	pourquoi pas?	mardi 17h30 -> 18h30 samedi 13h45 -> 14h30
PROMO ADOS	Minimes et + Loisirs	<i>PERFECTIONNEMENT au mini 3 nages</i>	pourquoi pas?	mardi 18h30 -> 19h30 samedi 13h45 -> 14h30
LOISIRS ADULTES	Loisirs du samedi matin	<i>Au moins 2 nages / 50 m sans arrêt (travail endurance + technique + vitesse)</i>	NON	samedi 8h -> 9h
NATATION ADULTES	<u>3 NIVEAUX REGROUPANT :</u> - TRIATHLETES - MASTERS - PERF ADULTES	<i>PERFECTIONNEMENT / ENTRAÎNEMENTS (niveau 3 : le plus performant)</i>	OUI	lundi 19h30 -> 20 h30 (niveau 3) mercredi 19h30 -> 20h30 (niv 1 & 2) jeudi 21h -> 22h (tous) vendredi 20h15 -> 21h45 (tous)
NAT SYNCHRO	2008 et avant	<i>nager au moins 2 nages</i>	NON	samedi en salle 8h -> 9h / samedi dans l'eau 9h -> 10h
AQUAFORME	/	/	NON	lundi 19h30 -> 20 h30 jeudi 20h -> 21h vendredi 19h15 -> 20h15 samedi 8h -> 9h

<u>GROUPE</u>	<u>ANNEES</u>	<u>OBJECTIFS</u>	<u>COMPETITION</u>	<u>CRENEAUX</u>
TRIATHLON JEUNES	2002 et après	<i>vélo + CAP (créneaux piscine en semaine ou samedi matin)</i>	OUI	SEANCE vélo + course à pieds : mercredi 16h30 -> 18h. Vélo (benjamins) samedi 10h30 -> 12h
TRIATHLON ADOS	2002 et avant	<i>vélo + CAP (créneaux piscine en semaine)</i>	OUI	SEANCE vélo + Course à pieds mercredi après-midi
TRIATHLON ADULTES	Séniors et Vétérans	<i>vélo + CAP (créneaux piscine en semaine)</i>	OUI	Sorties vélo samedi et/ou dimanche matin Course à pieds jeudi 18h30 -> 19h45