



Entraînements Natation - SAISON 2022

Reprise des entrainements le LUNDI 26 SEPTEMBRE 2022

SAUF pour les GROUPES ET/OU CRENEAUX en ROUGE SOUS RESERVE

GROUPES (1)	Catégories / Année de Naissance	Entrainements	Observations
Découverte	5 à 7 Ans	Mercredi de 15 H 30 de 16h15	Familiarisation avec l'eau Apprentissage de la Brasse et du Dos
Avenirs Pré Compétition (Débutants 1ère et 2ème année)	Filles : 10 Ans et Moins (2012 et Après) Garçons : 11 et Moins (2011 et Après)	Mercredi de 15 h 30 à 16 h 30 Jeudi 17 h à 18 h 30	Perfectionnement de la brasse et du dos Apprentissage du craxl
Avenirs Compétitions	Filles : 10 Ans et Moins (2012 et Après) Garçons : 11 et Moins (2011 et Après)	Mardi de 17 h à 18 h Mercredi de 15 h 30 à 16 h 45 Vendredi de 17 h à 18 h	Perfectionnement de la technique de nages, Travail sur l'endurance Amener le nageur vers la compétition
Perfectionnement	11 ans et plus	Lundi de 17 h 30 à 18 h 30	Amélioration de la technique de nages Travail sur l'endurance 1 Compétition obligatoire dans l'année
Compétition 2	Jeunes Filles : 11 à 13 Ans (2011 - 2010 - 2009) Garçons : 12 à 14 Ans (2010 - 2009 - 2008) Juniors Filles : 14 à 17 Ans (2008 - 2007 - 2006 - 2005) Garçons : 15 à 18 Ans (2007 - 2006 - 2005 - 2004)	Mardi de 17 h à 18 h Vendredi de 17 h à 18 h	2 Entraînements conseillés par semaine Compétitions obligatoires



Entraînements Natation - SAISON 2022

Reprise des entrainements le LUNDI 26 SEPTEMBRE 2022

SAUF pour les GROUPES ET/OU CRENEAUX en ROUGE SOUS RESERVE

GROUPES (1)	Catégories / Année de Naissance	Entrainements	Observations
Compétition 1	Jeunes Filles : 11 à 13 Ans (2011 - 2010 - 2009) Garçons : 12 à 14 Ans (2010 - 2009 - 2008)		
	Juniors Filles : 14 à 17 Ans (2008 - 2007 - 2006 - 2005) Garçons : 15 à 18 Ans (2007 - 2006 - 2005 - 2004)	Mardi Jeudi Vendredi De 18 h à 19 h 30 Mercredi de 18 h à 19 h 30	3 Entraînements conseillés par semaine
	Séniors Filles : 18 Ans et + (2004 et avant) Garçons : 19 Ans et + (2003 et Avant)	Samedi de 10 h 30 à 12 h	Compétitions Obligatoires
Adultes	Maîtrise des 3 Nages Brasse - Dos - Crawl	Mardi de 12 h à 13 h 30 Jeudi de 20 h 15 à 21 h 30	Grand Bassin
	Travail sur l'endurance	Samedi de 10 h 30 à 12 h	Compétitions non Obligatoires
Masters	Maîtrise des 4 Nages Brasse - Dos - Crawl - Papillon	Mardi de 12 h à 13 h 30	Grand Bassin
		Jeudi de 20 h 15 à 21 h 30	Compétitions Proposées
		Samedi de 10 h 30 à 12 h	

(1) L'entraîneur validera le groupe dans lequel le nageur sera inscrit selon son niveau.