



ÉVEIL - DÉCOUVERTE

Âge	5 ans et moins
Pré requis	« je veux découvrir le milieu aquatique »
Nombre de séances	1 séance hebdomadaire
Durée	30' dans l'eau + 10' en dehors. 10 enfants maximum/groupe
Créneaux	Vendredi de 19h30 à 20h05 et samedi entre 10h30 et 12h45

les premières séances sont réalisées avec les parents dans le bassin avec leurs enfants. Séances dans le bassin d'apprentissage

SAUV'NAGE 3

Âge	J'ai entre 5 et 8 ans
Pré requis	Avoir 5 ans
Nombre de séances	1 séance hebdomadaire
Durée	35' dans l'eau + 10' en dehors. 12 enfants maximum/groupe
Créneaux	Mardi et jeudi de 19h30 à 20h05, samedi entre 10h30 et 12h45

SAUV'NAGE 2

Âge	Pas de critère d'âge
Pré requis	Je saute en grande profondeur sans aide, je passe sous une ligne d'eau et je rejoins le bord
Nombre de séances	1 séance hebdomadaire
Durée	1 heures. 14 enfants maximum
Créneaux	Mercredi de 11h30 à 12h30, 15h à 16h, 16h à 17h

SAUV'NAGE 1

Âge	Pas de critère d'âge
Pré requis	Saut en grande profondeur, flottaison dorsale 10'', déplacement en fusée quelques mètres (5m mini) avec une prise de respiration, puis rejoindre le bord
Nombre de séances	1 séance hebdomadaire
Durée	1 heures. 14 enfants maximum
Créneaux	Mercredi de 11h30 à 12h30, 14h à 15h, 15h à 16h

PASS'SPORTS DE L'EAU

Âge	Pas de critère d'âge
Pré requis	Avoir le Sauv'nage
Nombre de séances	1 séance hebdomadaire
Durée	1 heures. 14 enfants maximum
Créneaux	Mercredi de 11h30 à 12h30, 14h à 15h, 16h à 17h



EN ROUTE POUR LA COMPET

Âge	J'ai entre 6 et 8 ans
Pré requis	Avoir le sauv'nage + test d'entrée par un éducateur du club
Nombre de séances	2 séances hebdomadaires
Durée	2 x 1h. 16 enfants maximum
Créneaux	Mercredi 17h à 18h Vendredi 18h30 à 19h30

PASS COMPÉTITION

Âge	J'ai 10 ans et moins
Pré requis	Avoir son Pass'Sport de l'eau
Nombre de séances	2 séances hebdomadaires. 16 enfants maximum
Durée	2 x 1h
Créneaux	Mardi 17h30 à 18h30 Jeudi 17h30 à 18h30

AVENIRS

Âge	J'ai entre 8 et 10 ans chez les filles (2007 à 2009) J'ai entre 9 et 11 ans chez les garçons (2006 à 2008)
Pré requis	J'ai le Pass compet de la discipline
Nombre de séances	3 séances hebdomadaires
Durée	3 x 1h + 2 prépa physique de 15'.16 enfants maximum
Créneaux bassin	Mardi 18h30 à 19h30 Jeudi 18h30 à 19h30 Vendredi 19h30 à 21h00

JEUNES

Âge	J'ai entre 11 et 13 ans chez les filles (2004 à 2006) J'ai entre 12 et 14 ans chez les garçons (2003 à 2005)
Pré requis	En 1ère année : 3 temps de la grille avenir sur 100m et un temps de la grille avenir sur 400 m NL ou 200 NL. En 2ème et 3ème année : Classement au natathlon sur l'ensemble des courses avec les minimas départementaux. Attitude et esprit compétitifs
Nombre de séances	4 séances hebdomadaires (3 obligatoires) . 24 enfants maximum
Durée	4 x 1h30 , + 2 prépa physique de 1h (mardi et jeudi de 18h30 à 19h30 de septembre à mai)
Créneaux bassin	Mardi, jeudi de 19h30 à 21h Mercredi de 17h à 18h30 Vendredi de 19h30 à 21h



GRUPE DÉPARTEMENTAL MINIMES ET PLUS

Âge	J'ai 14 ans et plus chez les filles (nées en 2003 et avant) J'ai 15 ans et plus chez les garçons (nés en 2002 et avant)
Pré requis	2 temps de la grille des minimas départementaux dans 2 nages différentes. Etre classé dans les 100ers du natathlon départemental
Nombre de séances	3 séances hebdomadaires + 2 prépa physique. 12 places
Durée	3 x 1h30 , + 2 prépa physique de 1h (mardi de 18h15 à 19h15, et vendredi de 18h à 19h)
Créneaux bassin	Mardi, jeudi de 19h30 à 21h Vendredi de 19h30 à 21h

GRUPE RÉGIONAL MINIMES ET PLUS

Âge	J'ai 14 ans et plus chez les filles (nées en 2003 et avant) J'ai 15 ans et plus chez les garçons (nés en 2002 et avant)
Pré requis	4 temps de la grille des minimas départementaux dans 2 nages différentes
Nombre de séances	4 séances hebdomadaires + 2 prépa physique. 12 places
Durée	4 x 1h30 , + 2 prépa physique de 1h (mardi de 18h15 à 19h15, et vendredi de 18h à 19h)
Créneaux bassin	Mardi, jeudi de 19h30 à 21h Mercredi de 18h30 à 20h Vendredi de 19h30 à 21h

GRUPE NATIONAL MINIMES ET PLUS

Âge	J'ai 14 ans et plus chez les filles (nées en 2003 et avant) J'ai 15 ans et plus chez les garçons (nés en 2002 et avant)
Pré requis	2 minimas de la grille régionale sur 2 nages différentes Avoir été sélectionné au natathlon interrégional ou national
Nombre de séances	5 séances hebdomadaires + 2 prépa physique. 12 places
Durée	5 x 1h30 , + 3 prépa physique de 1h (mardi de 18h15 à 19h15, , jeudi en option de 18h30 à 19h30, vendredi de 18h à 19h)
Créneaux bassin	Lundi de 20h30 à 22h Mardi, jeudi de 19h30 à 21h Mercredi de 18h30 à 20h Vendredi de 19h30 à 21h

MASTERS

Âge	Plus de 25 ans
Pré requis	Avoir des temps de référence. 3 compet mini/an
Nombre de séances	3 séances hebdomadaires
Durée	2x 1h, 1 x 1h30
Créneaux	Lundi de 20h30 à 22h, jeudi et vendredi de 21h à 22h

NOTA : LES MINIMAS SONT A REALISER SAISON N POUR LA SAISON SUIVANTE



ADOS LOISIR

Âge	J'ai 12 ans et plus
Pré requis	
Nombre de séances	1 séance hebdomadaire
Durée	1h. 14 jeunes maximum
Créneaux	Mercredi de 12h30 à 13h30 Ou Samedi de 9h30 à 10h30

ADOS PERF

Âge	J'ai 14 ans et plus
Pré requis	compétiteur n'ayant pas les minimas « minimum » mais ayant un vécu d'au moins 2 ans en compétition dans les catégories inférieures
Nombre de séances	2 séances hebdomadaires
Durée	1 x 1h, 1 x 1h30. 6 places
Créneaux	1 créneau avec le groupe compétition départemental samedi 9h30 à 10h30 PPA du vendredi de 18h à 19h00

ADULTES PERFECTIONNEMENT

Âge	Plus de 18 ans
Nombre de séances	1 séance hebdomadaire
Durée	1 heures. 24 places
Créneaux	Jeudi de 21h à 22h Ou Samedi de 9h30 à 10h30

ADULTES LIBRES

Âge	Plus de 18 ans
Pré requis	Avoir le Sauv'nage
Nombre de séances	1 séance hebdomadaire
Durée	1 heures. 12 places
Créneaux	Mercredi de 11h30 à 12h30