

# Description des Groupes

	PARCOURS ENF		COMPÉTITIONS			
Nom du groupe	<b>AVENIRS</b> - Sauv'nage (ENF1) - Pass'sports (ENF2)	<b>POUSSINS</b> - Pass'sports (ENF2) - Pass'compétition (ENF3)	<b>POUSSINS</b> Compétition	<b>ESPOIRS</b>	<b>HONNEURS</b>	<b>ELITES</b>
Volume horaire et jours par semaine	ENF1 : 1h ou 2 x 1h au choix (Me / Je / Sam)  ENF2 : 1h ou 2 x 1h au choix (Lu / Ma / Me / Je)	ENF2 : 1h ou 2 x 1h au choix (Ma / Je)  ENF3 : 1h ou 2 x 1h au choix (Lu / Me)	2 x 1h30 (Lu + Ve) (+ 1h sur proposition entraîneur Me)	2 x 1h30 (Lu + Ve) + 2h (Me)	1h (Lu) + 2h (Me)	1h30 (Lu) + 3 x 2h (Ma + Je + Ve)
Année de naissance	2010 à 2012	2008-2009	2009 et après (F) 2008 et après (H)	2006 à 2008 (F) 2005 à 2007 (H)	2005 et avant	2005 et avant
Classes	CP à CE2	CM1-CM2	CM1-CM2	Collège	Lycée et plus	
Objectifs	Passer les niveaux ENF mis en place par la FFN  Le parcours ENF s'articule autour de trois étapes dans lesquelles l'enfant développe des compétences variées. Chacune de ces étapes est validée par un test dont la réussite est indispensable pour pouvoir passer à l'étape suivante (tests ENF 1 à Meudon, ENF 2 et 3 dans une autre piscine du département).  Attention, nous ne sommes pas autorisés à accepter des non-nageurs dans le club. Un test permettra l'acquisition d'une base de savoir-nager : pouvoir sauter dans une eau profonde, puis progresser sur une dizaine de mètres sans tenir le mur.  Sur proposition des entraîneurs		Participer à au moins la moitié des compétitions proposées.	Participer à au moins la moitié des compétitions proposées.  Participation obligatoire aux interclubs si sélection.	Participer à au moins la moitié des compétitions proposées.  Participation obligatoire aux interclubs si sélection.	Participer à tous les championnats proposés.  Participation obligatoire aux interclubs si sélection.
				Participation recommandée aux stages des vacances de Toussaint et de Février / Mars.		
				Sur proposition des entraîneurs.		

# Description des Groupes

	PERFECTIONNEMENT COLLÈGES / LYCÉES		ADULTES / MASTERS				
Nom du groupe	COLLÈGES	LYCÉES - Étudiants - Préparation bac	ADULTES Débutant	ADULTES Perfectionnement	ADULTES Confirmés	MASTERS	Nage avec Palmes
Volume horaire et jours / semaine	1h ou 2 x 1h au choix (Lu / Ma / Me / Jeu / Ven)	1h au choix (Ma / Me)	1h (Sa)	1h (Lu)	2 x 1h (Lun + Ve) ou 1h (Sa)	1h30 (Lu) + 2 x 1h (Me + Ve)	1h (Sa)
Année de naissance	2004 à 2007	1994 à 2003 (voire 2004)	2000 et avant	2000 et avant	2000 et avant	1994 et avant	2000 et avant
Classes	Collège	Lycée et plus					
Pré-requis et Pratique	2 à 3 nages acquises Endurance et technique Intensité faible à moyenne Pour groupe Préparation bac : préparation spécifique aux épreuves des options Natation au bac		1 à 2 nages acquises Pratique détente sans vitesse Travail technique apprentissage d'une nage et perfectionnement Entre 1100m et 1500m par séance	2 à 3 nages acquises Travail à dominante aérobie et sur les éducatifs Endurance et technique Intensité faible à moyenne Entre 1600m et 2200m par séance	3 nages acquises Alternance de séances longues (endurance) et courtes (vitesse) Gainage / Préparation physique générale Départs Entre 1800m et 2500 par séance	Participation aux interclubs masters si sélection. Sur proposition des entraîneurs	Dos et crawl acquis Palmes (palmes doubles) et tuba (frontal) Travail à dominante aérobie (endurance et technique) Intensité faible à moyenne Entre 1600m et 2500m par séance