

	Années d'âge		Niveau d'entrée	Nombre de séances par semaine
	Filles	Garçons		
ENF 1	2010 et +	2009 et +	Savoir entrer dans le grand bassin sans aide et sans peur Quitter ses appuis terriens sans matériel Savoir s'immerger sans ses appuis terriens et sans peur	1
ENF 2	2010 et +	2009 et +	Etre titulaire du sauv'nage Une longueur en Dos Nage complète Une longueur en fusée ventrale avec une expiration adaptée	1
ENF 3	2010 et +	2009 et +	Etre titulaire du Pass'sport de l'eau Une longueur en Dos Nage complète Une longueur en Crawl Nage complète avec une respiration orientée costalement Une longueur avec des jambes de brasse Une longueur en Dauphin par la tête	2
Avenirs	2010 à +	2009 et +	Etre titulaire du Pass'compétition ou équivalent 2 entraînements sur 3 obligatoires Charte du nageur Participation aux compétitions convoquées	3
Jeunes	2007 à 2009	2006 à 2008	Capables de réaliser le pass'compétition dans l'année 1 séance par semaine obligatoire Charte du nageur Participation aux compétitions convoquées	2
Espoirs 2	2007 à 2009	2006 à 2008	Etre titulaire du Pass'compétition ou équivalent 2 entraînements sur 3 obligatoires Charte du nageur Participation aux compétitions convoquées	3
Espoirs 1	2007 à 2009	2006 à 2008	Etre titulaire du pass'compétition et compétitions 2018-2019 Filles nées en 2007 = 4 entraînements/sem obligatoires Garçons nés en 2006 = 4 entraînements/sem obligatoires Autres = 3 entraînements par semaine obligatoires Charte du nageur Participation aux compétitions convoquées	5
Relève 2	2006 à -	2005 à -	Etre titulaire du Pass'compétition ou équivalent 2 entraînements sur 3 obligatoires Charte du nageur Participation aux compétitions convoquées	3
Relève 1	2006 à -	2005 à -	<a href="#">2 temps dans la grille courant saison 2018-2019</a> 3 entraînements sur 4 obligatoires dont le vendredi soir Charte du nageur Lettre de motivation Participation aux compétitions convoquées	4
Performance	2006 à -	2005 à -	<a href="#">2 temps dans la grille courant saison 2018-2019</a> 5 entraînements sur 7 obligatoires dont le samedi matin Charte du nageur Lettre de motivation Participation aux compétitions convoquées	7
Mast	à partir de 25 ans	à partir de 25 ans	Evaluation préalable de l'entraîneur	4
Juniors Perfs	2006 à -	2005 à -	Savoir entrer dans le grand bassin avec une impulsion Savoir s'immerger dans le grand bassin Savoir s'équilibrer sur le ventre, sur le dos et en boule Une longueur en Dos Nage complète Une longueur en fusée ventrale avec une expiration adaptée	1
jeunes Perfs	2007 à 2009	2006 à 2008	Savoir entrer dans le grand bassin avec une impulsion Savoir s'immerger dans le grand bassin Savoir s'équilibrer sur le ventre, sur le dos et en boule Une longueur en Dos Nage complète Une longueur en fusée ventrale avec une expiration adaptée	1
S1	2012 à 2014		ENF 1 = Sauv'nage	1 à 2x
S2	2010 et 2011		ENF1 et ENF 2 = Sauv'nage et Pass'sport de l'eau	2 à 3x
S3	2010 et 2011		ENF 2 et ENF 3= Pass'sport de l'eau et Pass'compétition	3x
S4	2008 et 2009		Synchro découverte	4x
S5	2005 à 2007		Synchro Argent vers le Synchro d'or	4 à 5x
S6	2004 et avant		Synchro Or	4 à 5x