

(A) Groupes Pass Sports de l'Eau 1 et 2

Acquis : Enfants titulaires du diplôme du savoir nager ou du sauv'nage à l'entrée au PCVA. Les enfants ont fait valider l'un de ces 2 diplômes par un Maître-Nageur Sauveteur diplômé en piscine, ou dans un club affilié.

Objectifs : Apprendre à maîtriser son corps dans l'espace aquatique au travers des différentes disciplines de la FFN (Water-Polo, Natation course, Natation artistique, Plongeon). A ce titre, valider le diplôme du Pass' Sports de l'Eau lors de leur première rencontre compétitive.

Créneaux : 2 x 1 heure par semaine, le Mercredi et le Samedi après-midi.

PSE 1 : Le Mercredi 18 h / 19 h et le Samedi 14 h / 15 h

PSE 2 : Le Mercredi 14 h 30 / 15 h 30 et le Samedi 15 h / 16 h

(B) Groupe Pass' Compétition

Acquis : Enfants titulaires du diplôme du Pass' Sports de l'Eau, acquis au sein du PCVA ou dans n'importe quel autre club affilié FFN.

Objectifs : Développer des compétences sportives, sociales, et athlétiques spécifiques aux disciplines de la natation course (apprentissage des 4 nages) et du Water-Polo. Découvrir le monde de la compétition et apprendre à s'y exprimer de la meilleure des façons, grâce au parcours Découv' Nat.

Créneaux : 4 x 1 heure par semaine, incluant développement des qualités motrices à sec et travail dans l'eau.

Natation Course : Lu 17 h 30 / 18 h 30 et Me 19 h / 20 h

Water-Polo : Ve 17 h 30 / 18 h 30 et Sa 9 h / 10 h

(C) Groupe Avenirs / Jeunes

Acquis : Enfants sachant nager avec un minimum d'aisance.

Objectifs : Développement des caractères spécifiques du jeunes, en lien avec les activités concernées (Vitesse, explosivité, et qualité technique)

Lundi : 17 h 30 / 18 h 30

Mercredi : 12 h 30 / 14 h

Je : 17 h 30 / 19 h

Ve : 17 h 30 / 18 h 30

(D) Groupe Compétition Ados

Acquis : Adolescents nés avant 2007.

Objectifs : Développement des qualités sportives, perfectionnement en natation et initiation à la Natation « Course » et au Water-Polo. Projet de participation à une/des compétition(s).

Créneaux : 3 séances hebdomadaires

Lundi : 18 h 30 / 19 h 30

Mercredi : 16 h / 17 h 30

Samedi : 11 h / 12 h 30

(F) Groupe Masters

Acquis : Adultes, nés en 2000 et avant (catégorie C0 acceptée)

Objectifs : Recherche d'expertise sportive, participation à plusieurs compétitions et maintien des qualités athlétiques à travers les années.

Créneaux : 3 séances hebdomadaires + **2 réservées aux masters de niveau national**

Lundi : 19 h 30 / 21 h (FRA)

Mercredi : 19 h / 21 h (FRA)

Jeudi : 18 h 30 / 20 h

Ve : 20 h 30 / 22 h

Sa : 10 h / 11 h + 11 h / 12 h (séance libre)

Groupe Water-polo adultes

Acquis : bonne pratique de la natation

Objectifs : Recherche d'expertise sportive, participation au championnat « régional » et « National 3 ».

Créneaux : 20h à 22h les Lundi, Mercredi et Vendredi.

GROUPES

AGE

NIVEAU

CRÉNEAUX

	(A) Pass Sports de l'Eau	(B) Pass Compét	(C) Avenirs / Jeunes	(D) Compét Ados	(E) Elites (pratique +)	(F) Masters et water-polo
2013	x					
2012	x					
2011	x	x				
2010	x	x	x			
2009	x	x	x			
2008			x			
2007			x			
2006			x			
2005				x	x	
2004				x	x	
2003				x	x	
2002				x	x	x
2001				x	x	x
2000				x	x	x
1999 et avant				x	x	x

(E) Groupe Juniors « Elite »

Acquis : Jeunes nageurs éduqués à la rigueur de la compétition, et aux valeurs du sport. Sélection de l'équipe technique.

Objectifs : Développement des exigences spécifiques de la natation course, et recherche du meilleur niveau de compétitivité sportive.

Créneaux : 5 séances dans l'eau obligatoires, et 3 séances de préparation athlétique (PA) hebdomadaires.

Lu : 18 h 30 / 20 h 30

Ma : PA 17 h / 18 h et 18 h / 20 h

Me : PA 16 h / 17 h et 17 h / 19 h

Ve : 18 h 30 / 20 h 30

Sa : PA 11h / 12 h et 12 h / 14 h