

CATEGORIES 2017 - 2018

	AVENIRS	JEUNES	JUNIORS	ADOS	ADULTES
FILLES	2008 à 2013	2005 à 2007	2001 à 2004	2004 à 2000	1999 et avant
GARCONS	2007 à 2013	2004 à 2006	2000 à 2003	2003 à 2000	1999 et avant
GRUPE	AVENIRS 1-2-3	ESPOIRS 1-2	ELITES OU ADOS	ADOS	INIT-PERF-MASTERS

Les meilleures filles 2008 et garçons 2007 et 2008 peuvent accéder au groupe Espoirs 2.

Tests obligatoires pour :

- les filles de 2013 à 2005
- les garçons de 2013 à 2004

Pour le groupe « ADOS », tests obligatoires pour :

- les filles de 2000 à 2004
- les garçons de 2000 à 2003

GROUPES

AVENIRS 1

Enfants à partir de 4 ans sachant sauter avec ou sans matériel et sachant mettre la tête sous l'eau.

Objectif de fin d'année : déplacement ventral, dorsal et apprentissage des jambes de brasse

Entraînements : 1 séance de 50 minutes par semaine

AVENIRS 2

Enfants à partir de 5 ans sachant se déplacer sur le ventre et sur le dos sans appui, sans matériel et sur une distance d'au moins 20m.

Objectif de fin d'année : acquisition des nages codifiées (crawl + dos + brasse) et validation du Sauv'nage.

Entraînements : 2 séances de 50 minutes par semaine

AVENIRS 3

Enfants à partir de 5 ans sachant faire le crawl et le dos.

Objectif de fin d'année : 100m 4 nages et 200m crawl avec les virages

Entraînements : 2 séances d'une heure par semaine

ESPOIRS 1

Nageurs évoluant sur le ventre ou sur le dos, sans appui et sans matériel sur 25m

Objectif de fin d'année : 4 nages et endurance

Entraînements : 2 séances d'une heure par semaine

ESPOIRS 2

Nageurs qui doivent effectuer les 3 nages codifiées.

Objectif : compétition

Entraînements : 3 à 5 séances d'une heure par semaine

ELITES :

Nageurs de compétition avec une séance quotidienne entre 4 et 6 km.

Entraînements : 6 à 8 séances par semaine

ADOS LOISIRS :

Nageurs non compétition.

Entraînements : 2 à 4 séances d'une heure par semaine

ADULTES INITIATION

Adultes évoluant au petit bain pour l'appréhension du milieu aquatique et l'initiation à la natation.

Entraînements : 1 à 3 séances d'une heure par semaine

ADULTES PERFECTIONNEMENT

Adultes évoluant au grand bain pour le perfectionnement des nages.

Entraînements : 1 à 4 séances d'une heure par semaine

ADULTES MASTERS

Adultes de plus de 25 ans avec participation obligatoire à au moins une compétition durant la saison sportive.

Entraînements : 3 à 5 séances par semaine