

## 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	<b>AVENIRS 1-2-3</b>	<b>ESPOIRS 1-2</b>	<b>ELITES OU ADOS</b>	<b>ADOS</b>	<b>INIT-PERF-MASTERS</b>

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