



# Grilles des activités Saison 2024-2025



**Le choix des groupes se fait sur décision des entraîneurs en fonction du niveau de performance et de l'assiduité aux entraînements**

## Activités **COMPÉTITIONS**

Année de naissance	Effectif	Créneaux	<b>lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Judi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>
			<b>Horaire</b>	<b>Horaire</b>	<b>Horaire</b>	<b>Horaire</b>	<b>Horaire</b>	<b>Horaire</b>
<b>AVENIRS (nés en 2014-2015)</b>								
	20	Séance PPG	18h30-19h00				18h00-18h30	
		Séance dans l'eau	17h00-18h30		10h30-12h00		17h00-18h00	10h30-12h00
<b>BENJAMINS (nés en 2012-2013)</b>								
minimum 4 entraînements	20	Séance PPG			15h00-16h00	18h00-18h45		
		Séance dans l'eau	18h30-20h00	18h00-20h00	16h15-17h45	19h00-20h30	19h30-21h00	
<b>DEPARTEMENTAL (nés en 2011 et + âgés)</b>								
	20	Séance PPG						
		Séance dans l'eau	20h00-21h30		19h30-21h00		19h30-21h00	
<b>RELEVE DEPARTEMENTAL / REGIONAL (nés en 2011 et + âgés)</b>								
5 entraînements minimum	20	Séance PPG			18h15-19h15	18h00-18h45	18h30-19h15	10h45-11h45
		Séance dans l'eau		12h00-13h30	12h00-13h30			12h00-13h30
			18h00-19h45	19h00-21h00	19h30-21h00	19h00-20h30	19h30-21h00	
<b>ELITE (Grille régionale VERTE et + &amp; NATIONALE (nés en 2011 et + âgés)</b>								
6 entraînements minimum	20	PPG ou muscu	18h00-18h30	18h00-18h30	16h15-17h30	18h30-19h30		10h45-11h45
		Séance dans l'eau		6h15-7h45		6h15-7h45		
					12h00-13h30			12h00-13h30
			18h30-20h00	18h30-20h30	17h45-19h45	19h45-21h15	18h00-19h30	
<b>MAÎTRES (20 ans et +)</b>								
			Participation au minimum à 2 compétitions (dont les interclubs)					
Nés en 2005 et avant		Musculation	19h00-20h00					
		Séance dans l'eau		6h15-7h45		6h15-7h45		
			20h00-21h30	12h00-13h30	12h00-13h30	19h45-21h15	19h30-21h00	



# Grilles des activités Saison 2024-2025



## ECOLE DE NATATION

Groupe	Année de naissance	Effectif	lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi
			Moraire	Moraire	Moraire	Moraire	Moraire	Moraire
<b>POISSONS VERTS</b>			Recherche de l'aisance aquatique / Apprendre à se mettre en sécurité					
PV 1		12	17h00-17h45					
PV 2		12		17h00-17h45				
PV 3		12		17h45-18h30				
PV 4		12			9h00-9h45			
PV 5		12			9h45-10h30			
PV 6		12			10h30-11h15			
PV 7		12			11h15-12h00			
PV 8		12						9h00-9h45
PV 9		12						9h45-10h30
<b>POISSONS BLEUS</b>			Apprendre les rudiments de la natation					
PB 1		12	17h00-17h45					
PB 2		12	17h45-18h30					
PB 3		12		17h00-17h45				
PB 4		12		17h45-18h30				
PB 5		12			9h00-9h45			
PB 6		12			9h45-10h30			
PB 7		12			10h30-11h15			
PB 8		12			11h15-12h00			
PB 9		12						9h00-9h45
PB 10		12						9h45-10h30
<b>POISSONS JAUNES</b>			Début de l'apprentissage des techniques des nages codifiées					
PJ 1		15	17h00-17h45					
PJ 2		15		17h00-17h45				
PJ 3		15		17h45-18h30				
PJ 4		15			9h00-9h45			
PJ 5		15			9h45-10h30			
PJ 6		15						
PJ 7		15						10h30-11h15
<b>POISSONS ROUGES</b>			Acquérir une maîtrise globale de trois nages (et débiter le papillon)					
PR 1		15	17h45-18h30					
PR 2		15		17h00-17h45				
PR 3		15		18h30-19h15				
PR 4		15			9h00-9h45			
PR 5		15			9h45-10h30			
PR 6		15						9h00-9h45

## ECOLE DE NATATION - Pré-Compétition

	Année de naissance	Effectif	lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi
			Moraire	Moraire	Moraire	Moraire	Moraire	Moraire
<b>ESPOIRS</b>			2 séances par semaine Apprendre les bases de l'entraînement sportif et préparer les tests ENF					
Espoirs 1A	2016-2017	15	17h45-18h30		9h00-9h45			
Espoirs 1B	2016-2017	15		17h00-17h45				11h15-12h00
Espoirs 2A	2015-2016	15		17h45-18h30	9h45-10h30			
Espoirs 2B	2015-2016	15		17h45-18h30				9h45-10h30





# Grilles des activités Saison 2024-2025



## Activités ADULTES LOISIRS

Groupes	Effectif	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi
		Horaire	Horaire	Horaire	Horaire	Horaire	Horaire
<b>AQUAGYM SENIORS</b> Se mettre en forme grâce à la natation pour tous les niveaux (maîtrise d'une nage minimum)							
	30		11h00-12h00				
<b>AISANCE AQUATIQUE FEMMES ENCEINTES / AQUAPHOBIE TOUS AGES</b> Travail de relaxation, de respiration, de maîtrise de soi, de détente, d'étirements et de souplesse							
	10		9h00-10h00				
<b>JARDIN AQUATIQUE BEBES / JEUNES ENFANTS (18 mois à 3 ans)</b>							
	10		10h00-11h00				
<b>ADULTES DEBUTANTS</b> Apprendre à être à l'aise dans l'eau et autonome							
Adutes Débutants 1	12					16h30-17h30	
<b>ADULTES PERFECTIONNEMENT</b> Perfectionnement des techniques de nages							
Adultes Perf 1	12		12h15-13h15				
Adultes Perf 2	12		20h00-21h00				
Adultes Perf 3	12			12h15-13h15			
Adultes Perf 4	10				20h00-21h00		
Adultes Perf 5	12					16h30-17h30	
Adultes Perf 6	10						9h00-10h00
Adultes Perf 7	10						10h00-11h00
<b>ADULTES CONFIRMES</b> Maîtrise de 3 nages							
Adultes Conf 1	12		12h15-13h15				
Adultes Conf 2	12		20h00-21h00				
Adultes Conf 3	12			12h15-13h15			
Adultes Conf 4	10				20h00-21h00		
Adultes Conf 5	12					16h30-17h30	
Adultes Conf 6	10						9h00-10h00
Adultes Conf 7	10						10h00-11h00
<b>NAGE AVEC PALMES</b> Pratique de la nage avec palmes							
Adultes Palmes	20						11h00-12h00

## Activités ADOS LOISIRS

Groupes	Année de naissance	Effectif	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi
			Horaire	Horaire	Horaire	Horaire	Horaire	Horaire
<b>ADOLESCENTS PERFECTIONNEMENT (10 à 14 ans)</b> Se mettre en forme grâce à la natation pour tous les niveaux								
Ados 1	11 à 14 ans	30		19h00-20h00				
Ados 2	11 à 14 ans	15				19h45-20h30		
<b>ADOLESCENTS CONFIRMES (15 à 17 ans)</b> Se mettre en forme grâce à la natation (maîtrise de 2-3 nages)								
Ados 3	15 à 17 ans	15				20h30-21h15		

