



Je suis né(e) en 1998 et avant



Je peux aller dans les groupes suivants :

EQUIPE 1

Entraînements :	4 entraînements de 2h <u>obligatoires</u> par semaine.
Minimum requis :	Savoir nager 400m 4Nages dans les règles de la FFN.
Descriptif :	Maîtrise des 4 nages et des règlements. Développement physiologique : endurance, résistance, vitesse et force.
Objectifs :	Accès aux compétitions nationales de catégories d'âge.
Devoirs :	Présence aux entraînements et participation aux compétitions et obligatoires. Participation au stage d'une semaine à l'extérieur obligatoire.

EQUIPE 2

Entraînements :	2 entraînements de 1h30 <u>obligatoires</u> par semaine.
Minimum requis :	Savoir nager 400m 4Nages dans les règles de la FFN.
Descriptif :	Maîtrise des 4 nages et des règlements. Pour les bons nageurs qui disposent de moins de temps.
Objectifs :	Maintenir un bon niveau .
Devoirs :	Présence régulière aux entraînements et participation aux interclubs et journées qualificatives obligatoires. Pas de stage.

LOISIR ADOLESCENTS

Séances :	1 séance d' 1h par semaine.
Minimum requis :	Savoir nager 50 mètres en eau profonde sans reprise d'appui et sans s'arrêter.
Descriptif :	Acquisition des techniques de nages. Entretien physique. Préparation aux épreuves de natation du BAC pour les lycéens

LOISIR ADULTES

Séances :	2 séances d' 1h par semaine au choix.
Minimum requis :	Savoir nager au moins 50 mètres en eau profonde sans s'arrêter.
Descriptif :	Entretien physique. Perfectionnement et/ou apprentissage des techniques des 4 nages dans une ambiance conviviale.