

	Année d'Age Filles	Année d'Age Garçons	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi	Pré-Requis	Objectifs
			Nakache		Nakache	Taris	Nakache			
<b>Pré-Avenir</b>	6 - 7 ans 2011-2012	6 - 7 ans 2011-2012			17h00 - 18h00		18h00 - 19h00		Enfants issus des Ecoles de Natation	Apprentissage des 4 nages
	A choisir 1 ou 2 entraînements sur les différentes possibilités									
<b>AVENIRS 1</b>	2011 - 8 ans	2011 - 8 ans 2010 - 9 ans	18h00 - 19h00		17h00 - 18h00	18h00 - 19h00 St Bres Piscine Héracès			Enfants issus des Ecoles de Natation	Perfectionnement des 4 nages Initiation à la compétition
	A choisir 1 ou 2 entraînements sur les différentes possibilités									
<b>AVENIRS 2</b>	2010 - 9 ans	2009 - 10 ans	18h00 - 19h00	18h00 - 19h00			18h00 - 19h00		Enfants venant du Groupe Avenir 1	Savoir nager correctement les 4 Nages Préparation à la compétition
	A choisir 2 entraînements sur les différentes possibilités									
<b>AVENIRS 3</b>	2009 - 10 ans	2008 - 11 ans	18h00 - 19h00		17h00 - 18h00	18h00 - 19h00 Taris	18h00 - 19h00		Enfants venant du Groupe Avenir 1 ou 2	Savoir nager correctement les 4 Nages Préparation à la compétition
	A choisir 3 entraînements sur les différentes possibilités									
<b>Département JEUNES</b>	10 - 13/14 ans	10 - 13/14 ans		18h00 - 19h00		19h00 - 20h00 St Bres - Piscine Héracès			Enfants venant du Groupe Avenir Savoir nager les 4 Nages	Compétitions Commencer à nager des distances plus longues.
<b>Département Ados</b>	13/14 - 18 ans	13/14 - 18 ans		19h30 - 20h30		19h30 - 20h30 Taris			Savoir nager correctement	Entraînement cool Accès aux compétitions si demande
	A choisir 3 entraînements sur les différentes possibilités									
<b>Pré - JEUNES</b>	2008 - 11 ans	2007 - 12 ans		18h00 - 19h00	17h30 - 19h00		19h00 - 20h30	14h00 - 15h30 Antigone	Enfants venant du Groupe Avenir Savoir nager les 4 Nages	Compétitions Commencer à nager des distances plus longues. Entraînement plus rigoureux
	A choisir 3 entraînements sur les différentes possibilités									
<b>JEUNES</b>	2007 - 12 ans 2006 - 13 ans	2006 - 13 ans 2005 - 14 ans	18h00 - 19h00 19h00 - 20h30 Piscine Héracès	18h00 - 19h00 18h30 - 20h30	14h00 - 15h15 Antigone 19h00 - 20h30 Nakache	18h00 PPG 18h30 - 20h30 Antigone	18h00 - 19h00 20h30 - 21h30	13h30 PPG 14h00 - 15h30 Antigone	Enfants venant du Groupe Pré- et Dpt Jeune Maîtriser correctement les 4 Nages Envie sérieuse de progresser	Compétitions soutenues Nager des distances longues Entraînements rigoureux et PPG Préparation pour les sélections
	A choisir 4 ou 5 entraînements sur les différentes possibilités									
<b>Adultes Club</b>	20 ans et plus	20 ans et plus			19h30 - 20h30				Savoir nager correctement	Entraînement actif pour apprentissage
			<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Judi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>		
<b>Juniors et +</b>	13 ans et plus	14 ans et plus	20h00 - 21h30 Piscine Héracès		19h00 - 20h30 Nakache	19h00 - 20h30 Taris	19h30 - 20h30 Nakache	14h00 - 15h30 Antigone	Maîtriser très correctement les 4 nages Envie sérieuse de progresser	Inscription aux compétitions Podiums aux Chpts Départementaux Progression Région voire I.Régions
	A choisir 3 ou 4 entraînements sur les différentes possibilités									
<b>Espoirs</b>	13 ans et plus	14 ans et plus	16h30 - 18h30 Antigone 19h00 - 21h00 Neptune	16h30 - 18h30 Antigone 18h30 - 20h30 Nakache	17h30 - PPG 18h00 - 19h30	17h30 - PPG 18h00 - 19h30	16h30 - 18h30 Antigone 18h30 - 20h30 Nakache	08h00 - 10h00 Neptune	Maîtriser parfaitement les 4 nages Obligation d'entraînement et rigueur PPG	Sélection Régionale Qualification aux Chpts de France
	Entretien avec entraîneur et contrat d'objectifs									
<b>Elite</b>	14 ans et plus	14 ans et plus	Matin - Antigone 16h30 - 18h30 - Neptune	Matin Antigone 16h30 - 18h30 ASPTT	16h30 - 18h30 Neptune	Matin Antigone 18h00 - 20h00 Neptune	Matin Antigone 16h30 - 18h30 Neptune	10h00 - 12h00 Neptune	Maîtriser parfaitement les 4 nages Obligation d'entraînement et rigueur PPG	Sélection Nationale Qualification aux Chpts de France
	Entretien avec entraîneur et contrat d'objectifs									
<b>Maitres</b>	+ de 18 ans	+ de 18 ans	20h30 - 21h30 Antigone	20h30 - 21h45			20h30 - 21h45		Entraînement et rigueur	Compétitions départementale à nationale