

Pôle Compétition :

Activité	Niveau	Objectifs	Contenu
Avenirs 1 et 2	<p>Avenirs 1 : Niveau Pass'Sports de l'eau et/ou plusieurs Pass'sports validés</p> <p>Avenirs 2 : Pass'compétition et/ou titulaire de ce même diplôme. Test à faire avec entraîneur.</p>	<p>Consolider et/ou passer les Pass'Sports de l'eau (3 minimum).</p> <p>Préparation du Pass'Compétition natation course permettant de continuer dans un groupe sportif permettant de participer ou de découvrir la compétition au niveau départemental Développement technique sur les 4 nages.</p>	<p>Entraînements :</p> <p>Avenirs 1 : 2 séance par semaine (Mardi et Jeudi)</p> <p>Avenirs 2 : 3 à 4 séances/ semaine.</p> <p>Stages conseillés et compétitions sur le circuit fédéral obligatoires.</p>
Jeunes	<p>Titulaire du Pass'Compétition. Test et entretien avec l'entraîneur.</p>	<p>Approfondissement technique sur les 4 nages, augmentation du volume de séances au cours de la saison, possibilités de 3 à 5 séances par semaine.</p>	<p>Entraînements :</p> <p>Jeunes 1 et 2 : 3 séances mini/semaine.</p> <p>Jeunes 3 : 4 séances/ semaine.</p> <p>Stages obligatoires et compétitions sur le circuit fédéral.</p>
Juniors/ Séniors	<p>Niveau départemental minimum. Test et entretien avec l'entraîneur.</p>	<p>Pratique très renforcée de la natation sportive</p>	<p>Entraînements :</p> <p>4 à 6 séances + 2 séances en Section Sportive Scolaire (Lycée Bascan)</p> <p>Stages obligatoires et compétitions sur le circuit fédéral.</p>
Natation Sportive	<p>Nageurs confirmés et motivés</p>	<p>Pratique plaisir/Pratique intense telle est notre devise.</p> <p>Conseils techniques sur les 4 nages de même que sur les parties non nagées.</p> <p>Possibilité de participer aux compétitions FFN Masters.</p>	<p>Entraînements :</p> <p>De 2 à 6 entraînements par semaine</p> <p>Séances aérobies et de vitesse pouvant aller de 2500 à 3500.</p> <p>Travailler et améliorer endurance et vitesse seront de mises.</p>