



Saison 2023-2024

NATATION

Pôle Enfants: en route vers l'apprentissage des 4 nages

Activité	Age	Créneaux	Lieu	Nb Entr/sem
Ecole de Natation Française ENF 1	5-11 ans	Lundi 17H30-18H30 ou Jeudi 17H130-18H30 ou Mercredi 10H00-11H00 ou 11H00-12H00 ou 14H00- 15H00 ou Samedi 10H00-11H00	Centre aquatique Les Fontaines Rambouillet Bassin 25 m	1 heure par semaine
Ecole de Natation Française ENF 2	5-11 ans	Mardi 17h30-18H30 ou Mercredi 10H00-11H00 ou 11H00-12H00 ou Vendredi 17H30-18H30 ou 15H00-16H00	Centre aquatique Les Fontaines Rambouillet Bassin 25 m	1 heure par semaine

Pôle Ados (12-17 ans)

Activité	Age	Créneaux	Lieu	Nb Entr/sem
Ados 1	12-17 ans	Lundi 18H30-19H30 ou Mardi 18H30-19H30 ou Mercredi 16H00-17H00 ou Samedi 11H00-12H00	Centre aquatique Les Fontaines Rambouillet	1 entraînement par semaine (1H00)
Ados 2 -3	12-17 ans	Lundi 19H30-20H30 ou Mardi 19H30-20H30 ou Mercredi 15H45-16H45 ou Vendredi 18H30-19H30	Centre aquatique Les Fontaines Rambouillet	1 entraînement par semaine (1H00)
Ados 3	Nagez en famille 14 ans et plus	Vendredi 20H15-21H30	Centre aquatique Les Fontaines Rambouillet Bassin 50 m	1 entraînement par semaine (1H15)
Ados Sportif Groupe départemental	12-17 ans	Mardi 19H00-20H30 et Jeudi 19H00-20H30		2 entraînements par semaine

Pôle Adultes (à partir de 18 ans)

Activité	Créneaux	Lieu	Nb Entr/sem
Adultes (Perfectionnement-Loisirs) de la découverte au perfectionnement	Lundi 20H30-21H30 ou Mardi 12H15-13H15 ou 19H30-20H30 Mercredi 20H00-21H30 ou Jeudi 12H15-13H15 ou Vendredi 20H15-21h30 (possibilité de nager en famille avec votre ado de 14 ans et +)	Centre aquatique Les Fontaines Rambouillet Bassin 50 m	1 entraînement de 1H00 à 1H30 par semaine
Natation Sportive (nageurs confirmés)	Lundi 20H30-21H30 - Mardi 12H15-13H15 -Mardi 19H00-20H30 - Mercredi 20H00-21H30 -Jeudi 12H15-13H15- - Jeudi 19H00-20H30-	Centre aquatique Les Fontaines Rambouillet Bassin de 50 m	2 à 6 entraînements par semaine

Pôle Compétition: Enfants et Ados

Activité	Age	Créneaux	Lieu	Nb Entr/sem
Pôle Compétition: À partir de 8 ans	Avenirs « Pré-Compétition »	Mardi 17H15-18H30 Jeudi 17H15-18H30		2 entrainements par semaine mini (si + voir avec l'entraîneur)
	Avenirs: G: 2012-2013 et + F: 2013-2014 et +	Lundi 17H15-18H45-Mardi 17H15- 18H30 Mercredi 14H00-15H45-Jeudi 17H15-18H30 Samedi 09H30-11H00	Centre aquatique Les Fontaines Rambouillet Bassin 50 m	3 entrainements par semaine mini (4 au maxi) voir avec l'entraîneur
	Benjamins 1: F:2011-2012 G:2010-2011	Lundi 17H15-18H45-Mardi 17H15 – 19H00 Mercredi 14H00-15H45 -Jeudi 17H15-19H00 Samedi 09H30-11H30	Centre aquatique Les Fontaines Rambouillet Bassin 50 m	3 entrainements par semaine (et + à voir avec l'entraîneur)
	Benjamins 2 F: 2011-2012 G: 2011-2010	Lundi 17H15-18H45 -Mardi 17H15 – 19H00 Mercredi 14H00-15H45-Jeudi 17H15-19H00 Samedi 09H30-11H30		4 entrainements mini par semaine (et + à voir avec l'entraîneur)
	Juniors * F: 2010 et - G: 2009 et -	Lundi, Mardi, Jeudi 18H30-20H30 Mercredi 18H00-20H00 Vendredi 18H15-20H15 Samedi 11H00-13H00	Centre aquatique Les Fontaines Rambouillet Bassin 50 m	4 à 6 entrainements par semaine Stages obligatoires et compétitions du circuit fédéral

* Séances PPG: Préparation physique générale : 2 séances de 45 minutes par semaine à définir.

Pôle Adultes Sportifs (à partir de 18 ans)

Activité	Créneaux	Lieu	Nb Entr/semaine
Natation Sportive (nageurs confirmés) Pratique sportive à intensive	Lundi 20H30-21H30 - Mardi 12H15-13H15 -Mardi 19H00-20H30 - Mercredi 20H00-21H30 -Jeudi 12H15-13H15 – Jeudi 19H00-20H30	Centre aquatique Les Fontaines Rambouillet Bassin de 50 m	2 à 6 entrainements par semaine