



Définition des groupes d'entraînement

Saison 2018-2019

Objectifs ENF :

- **Niveau requis** : Savoir nager les 4 nages
- **Objectif** : Réussir les 3 étapes ENF pour pouvoir faire des compétitions
- **Conditions** : ↻ Participation aux épreuves ENF 1, 2 et 3 ↻ Participation aux manifestations organisées par le club : obligatoire ↻ 2 séances minimum obligatoires par semaine ↻ Etre né en 2007 et Avant

Jeunes Compétitions 1 et 2 :

- **Niveau requis** : Réaliser un 100 4N Départ Plongé
- **Objectif** : Améliorer ses Performances
- **Conditions** : ↻ 2 séances minimums obligatoires par semaine (Vendredi Obligatoire) ↻ Participation aux compétitions : obligatoire ↻ Participation aux manifestations organisées par le club : obligatoire ↻ Etre né en 2007 et Avant

Adulte Perfectionnement :

- **Niveau requis** : Réaliser un 150 3 nages (Dos, Brasse et Crawl)
- **Objectif** : Apprendre et se perfectionner dans les 4 nages
- **Conditions** : ↻ Maximum 2 séances par semaine (Voir créneaux) ↻ Participation aux manifestations organisées par le club : Souhaitable

Entraînement Sportif (ES) 1 et 2 :

- **Niveau requis** : Réaliser un 150 3 nages départ Plongé + 25m Papillon
- **Objectif** : Endurance et Perfectionnement des 4N
- **Conditions** : ↻ Maximum 2 séances par semaine (Hors séance du mercredi) ↻ Participation aux compétitions : Possible sur demande ↻ Participation aux manifestations organisées par le club : Souhaitable ↻ Etre né en 2002 et avant

Adultes Compétitions :

- **Niveau requis** : Réaliser un 100 4N Départ Plongé
- **Objectif** : Améliorer ses Performances
- **Conditions** : ↻ 2 séances minimums obligatoires par semaine ↻ Participation aux compétitions : obligatoire ↻ Participation aux manifestations organisées par le club : obligatoire

Natation Artistique :

- **Nouvelle pratiquante** : Se référer à Objectifs ENF
- **Déjà pratiquante** : Test Technique lors d'une séance d'entraînement le Vendredi à 19h.

RAPPEL : L'entraînement de mercredi est banalisé pour les groupes JC, ES, Adulte Compétition. Il peut être inclus en plus du nombre maximal d'entraînement réservé au groupe. Cependant, il est à rappeler qu'il s'agit d'un entraînement ciblé pour la longue distance (triathlon, eau libre), il est donc adapté aux nageurs les plus expérimentés.