



SAISON SPORTIVE 2022/2023

CATÉGORIES D'ÂGE EN NATATION COURSE					
CATÉGORI ES	AVENIRS	JEUNES	JUNIORS		SENIORS
			ESPOIRS	RELEVÉS	
FILLES	2013 et +	2012/2011 /2010	2009/2008	2007/2006	2005 et -
GARÇON	2012 et +	2011/2010 /2009	2008/2007	2006/2005	2004 et -

GROUPES SPORTIFS NATATION COURSE				
INTITULÉ	AVENIRS	JEUNES	JUNIORS/ SENIORS	MAÎTRES
ÂGE	F :10 ans et + G :11 ans et +	F : 11 à 13 ans G : 12 à 14 ans	F :14 ans et + G :15 ans et +	25 ans et + (1998 et +)
PRÉREQUIS	Pass'compétition ou Maîtrise des 4 nages	Pass'compétition ou Maîtrise des 4 nages (Les meilleurs peuvent être surclassés)	PERFORMANCE : Niveau départemental ÉLITE : Niveau régional et FFN	Maîtrise des 4 nages et volonté de participer au programme des compétitions dédiées
OBJECTIFS	Poursuivre une formation technique adaptée au programme sportif dédié	Devenir un nageur confirmé et complet, atteindre si possible le niveau régional	Poursuivre sa progression avec assiduité et atteindre le meilleur niveau possible	Entretenir sa passion et sa valeur sportive, voir continuer de progresser avec assiduité
FRÉQUENCE HEBDOMADAIRE	2 à 3 fois par semaine	3 à 4 fois par semaine	3 à 5 fois par semaine	3 fois par semaine
POSSIBILITÉS	Mardi et jeudi de 17h à 18h30	Lundi, mardi, jeudi et/ou vendredi de 17h00 à 18h25	PERFO : lundi et vendredi de 17h00 à 18h25 ou de 18h30 à 20h ; mercredi de 18h30 à 20h00 ; jeudi de 17h00 à 18h30 ÉLITE : lundi, mercredi et vendredi de 18h30 à 20h00 ; mardi et jeudi de 18h00 à 20h00	Lundi et mardi de 21h00 à 22h00 et jeudi de 20h00 à 21h00.



SAISON SPORTIVE 2022/2023

SECTION SPORTIVE NATATION AU COLLÈGE FÉNELON NOTRE DAME		
INTITULÉ	6 ^{ème} / 5 ^{ème}	4 ^{ème} / 3 ^{ème}
ÂGE ANNÉE	12/13 ans 2011/2010	14/15 ans 2009/2008
PRÉREQUIS	-Pas de difficulté particulière -Maîtrise des 4 nages -Motivation importante pour l'activité	-Pas de difficulté particulière -Maîtrise des 4 nages -Motivation importante pour l'activité
OBJECTIFS	Trouver l'équilibre entre études et sport, progresser techniquement puis sportivement pour essayer d'atteindre le niveau régional FFN	Trouver l'équilibre entre études et sport, progresser techniquement puis sportivement pour essayer d'atteindre le niveau régional FFN
FRÉQUENCE HEBDOMADAIRE	1 à 2 fois par semaine	4 fois par semaine
POSSIBILITÉS	-Mardi et jeudi de 14h45 à 17h	-Lundi de 9h50 à 12h20 -Mardi et jeudi de 7h00 à 8h55 -Vendredi de 13h50 à 17h00