

Masters

Objectifs Natation Compétition : Définition des objectifs et des moyens correspondant à chaque groupe d'Entraînement								
Groupes	Conditions d'accès	Objectifs	Investissement	Effectifs	Remarques	Organisations	Compétitions	Entraînements
Adultes Masters	4 nages + Compétitions	Se former à la compétition, se qualifier et participer aux compétitions nationales	1 à 4 / Sem + 1 séance « Palmes » aux choix	15 / Educ	Plaisir perso + création d'une dynamique orientée sur la compétition	Coupler « Masters » avec « N3 », et « N2 avec « N1 », de façon systématique pour permettre des changements de groupe plus facile en cours de saison.	Compétitions départementales, régionales et nationales + Interclubs	3 x (1h dans l'eau) et 1 x (15' d'échauffement individuel + 1h dans l'eau)
Adultes niveau 4	4 nages	Perfectionnement des 4 nages	1 à 3 / Sem + 1 séance « Palmes » aux choix	10 / Educ			Possibilité de participer aux compétitions départementales (Championnats des Alpes Maîtres à Briançon par exemple)	3 x (1h dans l'eau)
Adultes niveau 3	3 nages	Nager les 4 nages	1 à 3 / Sem + 1 séance « Palmes » aux choix	10 / Educ			2 x (1h dans l'eau)	
Adultes niveau 2	Débutant 2 nages	Nager 3 ou 4 nages	1 à 2 / Sem + 1 séance « Palmes » aux choix	10 / Educ				
Adultes débutant niveau 1	Non nageur	Nager convenablement 1 à 2 nages	1 à 2 / Sem + 1 séance « Palmes » Aux choix	8 / Educ	Plaisirs		2 x (1h dans l'eau)	

Document de travail visant à informer les adhérents de l'avancement de nos réflexions. Documents et réflexions sont susceptibles d'évoluer. Vos remarques et commentaires sont les bienvenus.

Handisport

Pratiques sportives Nautiques Handisport								
	Groupes	Conditions d'accès	Objectifs	Investissement	Effectifs	Remarques	Compétitions	Entraînements
Natation Handisport	Handisport Compétition	Maîtriser les 4 nages	Le plus élevé possible	A déterminer selon effectif	4 à 6		Compétitions régionales et nationales	à déterminer selon effectif
	Handisport Ecole de Natation		Apprendre à nager	1 séance	4 à 6	Handicaps assez similaires sinon impossibilité de faire nager les enfants ensemble	Parcours Intra- club et 3° Olympiades	1 séance

Document de travail visant à informer les adhérents de l'avancement de nos réflexions. Documents et réflexions sont susceptibles d'évoluer. Vos remarques et commentaires sont les bienvenus.

ENF

Objectifs ENF et FORMATION : Définition des objectifs et des moyens correspondant à chaque groupe

Groupes	Age Théorique	Objectifs	Investissement	Effectifs	Tests ENF	Bassins	Compétition	Entraînements
Socle 3 (Perf 2) Poussins 2	10 ans	Développement du corps propulseur – endurance et vitesse	3 / Sem	10 / Educ (1 Educateur)	Validation du pass'compétition en fin d'année (validation de compétences mais pas objectifs)	Grand bassin	Départementales et Olympiades + meeting hors département	3 x (15' W à sec + 1h ds l'eau)
Socle 2 (Perf 1) Poussins 1	9 ans	Construction du corps projectile/propulseur-endurance et vitesse	2 / Sem	10 / Educ (1 Educateur)	Validation du pass'port de l'eau en fin d'année (validation de compétences mais pas objectifs)	Grand bassin	Départementales et Olympiades + meeting hors département	1 séance (15' W à sec + 1h00 ds l'eau) + 1 séance spécifique ENF
Socle 1 (Pré-Club) Avenirs	8 ans	Corps projectile et coordination – respiration aquatique	2 / Sem	10 / Educ (1 Educateur)	Utilisation du pass'port de l'eau comme moyen et non comme objectif	Grand bassin	Départementales et Olympiades	2 x (10' exercice de coordination + 0h50 ds l'eau)
Socle de base (Petit club)	6 à 8 ans	SAUV'NAGE	1 / Sem	10 / Educ (1 Educateur)	Validation du Sauv'nage (pré-requis nécessaire pour accéder au groupe supérieur)	Grand bassin	Organisation Intra-club (Olympiades)	1 x (15' exercices d'habileté motrice + 0h45 ds l'eau)
Débutant 2 (Barboteur 2)	5 à 7 ans	Autonomie en grand bassin et construction du corps flottant	1 / Sem	10 / Educ (1 Educateur)	Construire un parcours validant les objectifs du débutant 2	Grand bassin	Parcours Intra-club et Olympiades	1h
Débutant 1 (Barboteur 1)	4 à 6 ans			8 / Educ (1 Educateur)	Construire un parcours validant les objectifs du débutant 1	1° et 2° trimestre: bassin ludique 3° trimestre: Grand bassin	Parcours Intra-club et 3° Olympiades	45'

Document de travail visant à informer les adhérents de l'avancement de nos réflexions. Documents et réflexions sont susceptibles d'évoluer. Vos remarques et commentaires sont les bienvenus.

Compétition

Objectifs Natation Compétition : Définition des objectifs et des moyens correspondant à chaque groupe d'Entraînement

Groupes		Condition d'accès	Objectifs	Investissement	Effectifs	Remarques	Organisations	Compétitions	Entraînements
Elite	Cadets/Juniors/Seniors	Série Rég/IR/Nat	Circuit National	5 séances + travail à sec	8 / Educ	Population clairement identifiée, Exigence en rapport au niveau		Circuit régional + Meeting + Interclubs	Séance de 1h15 à 2h. Volume horaire: 8h45 dans l'eau et 1h30 de travail à sec
Espoirs	Minimes Performances	Mrég/MIR/MNat	Qualification circuit régional voir national	4 à 5 séances + travail à sec	6 / Educ	Elever le niveau d'exigence en vu de préparer l'accès au compétitions nationales	Pratique commune lors des stages des vacances scolaire	Circuit régional + Meeting + Interclubs	Séance de 1h15 à 2h Volume horaire: 8h45 dans l'eau et 1h30 de travail à sec
Open	Départemental	Niveau Départemental	Circuit départemental et atteindre le niveau régional	2/4 séances + travail à sec	8 / Educ	Création du dynamique orientée sur la compétition. Permettre aux nageurs les plus motivés de progresser		Circuit Départemental / Régional local + Interclubs	De 2 à 3 créneaux d'entraînement par semaine (4ème possible)
Benjamin	Benjamins	Performance	Pré-requis du pass'compétition à court terme	Finales du Natathlon + CFD	4 séances + travail à sec	Création du dynamique orientée sur la compétition avec des passerelles entre les niveaux		Circuit Natathlon + Interclubs + Meeting...	Séance de 1h à 2h15 . Ex de volume horaire (groupe Perf) : 5h45 dans l'eau et 1h15 de travail à sec.
		Développement		Compétitions départementales				2/3 séances + Travail à sec	
		Acquisition		Pass'compétition	1 à 2 séances selon niveau			10 / Educ	
Master	Maîtres	4 nages + Compétitions	Se former à la compétition, se qualifier et participer aux compétitions nationales	1 à 4 / Sem	15 / Educ	Plaisir perso + création d'une dynamique orienté sur la compétition	Participation du club aux frais de déplacement en compétitions.	Compétitions départementales, régionales et nationales + Interclubs	3 x (1h dans l'eau) et 1 x (15' d'échauffement individuel + 1h dans l'eau)

Ados

Objectifs Pratiques Nautiques Ados									
Groupes		Conditions d'accès	Objectifs	Investissement hebdo	Effectifs	Remarques	Organisations	Compétitions	Entraînements
Ados	Lycée		Pluridisciplinaire	1 à 2	10 / Educ	Pratique pluridisciplinaire, sauvetage également	Peut également servir de préparation au BAC. Organisation de prises de temps pour préparer les nageurs	Possibilité de compétitions si le nageur le souhaite	Séance de 1h à 1h30
	4° et 3°		perfectionnement développement d'un « corps aquatique »	1 à 2	10 / Educ	Pratique de: natation, synchro, polo. Possibilité de former au sauvetage			
	6° et 5°		Perfectionnement en natation	1 à 2	10 / Educ		Correspond au niveau benjamins acquisition dans le parcours compétition. Pourraient fonctionner comme une seul et unique unité? Pour permettre au nageur qui en a envie de faire de la compétition.		

Documents de travail visant à informer les adhérents de l'avancement de nos réflexions. Documents et réflexions sont susceptibles d'évoluer. Vos remarques et commentaires sont les bienvenus.