



saison 2019-2020

NATATION COURSE FILIERE EXCELLENCE

PARCOURS SPORTIF VERS L'ELITE

ELITE SPRINT

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	7h-8h45 Louvois	7h-8h45 Château d'eau	7h-8h45 Louvois	7h-8h45 Château d'eau	10h-11h30 PPG Géo André
12h-14h Château d'eau	12h-14h Louvois	12h-14h PPG Géo André	12h-14h Château d'eau	12h-14h Louvois	12h-14h Talleyrand
18h30-20h30 Orgeval	19h-20h45 Talleyrand	18h-20h45 Talleyrand	19h-21h Louvois	18h-20h Talleyrand	

Entraîneur: Benjamin
2004 et avant
8 entraînements et + par semaine
2-3 séances de muscu
admission sur grille et projet sportif

ELITE 200+

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	7h-8h45 Louvois	7h-8h45 Château d'eau	7h-8h45 Louvois	7h-8h45 Château d'eau	10h-11h30 PPG Géo André
12h-14h Château d'eau	12h-14h Louvois	12h-14h PPG Géo André	12h-14h Château d'eau	12h-14h Louvois	12h-14h Talleyrand
18h30-20h30 Orgeval	19h-20h45 Talleyrand	18h-20h45 Talleyrand	19h-21h Louvois	18h-20h Talleyrand	

Entraîneur: Damien
2004 et avant
8 entraînements et + par semaine
2-3 séances de muscu
admission sur grille et projet sportif

RELEVE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	7h-8h45 Louvois		7h-8h45 Louvois	7h-8h45 Château d'eau	10h-11h30 PPG Géo André
	12h-14h Louvois	12h-14h PPG Géo André	12h-14h Château d'eau		12h-14h Château d'eau
17h-18h30 Orgeval	19h-20h45 Talleyrand	18h-20h45 Talleyrand	18h30-20h30 Orgeval	18h-20h Talleyrand	

Entraîneur: Fabien
2005-2006
6-7 séances par semaine
1 séance de muscu
admission sur grille et projet sportif

ESPOIRS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
17h-18h30 Orgeval	18h-20h Château d'eau	13h-15h Talleyrand	18h30-20h30 Orgeval	17h-18h30 Talleyrand	12h-14h Château d'eau

Entraîneur: Aurélie
2007-2008
4-5 séances par semaine et 1 PPG
admission sur grille et projet sportif

FORMATION A

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	18h30-20h Château d'eau	15h30-17h Talleyrand	17h-18h30 Orgeval	18h30-20h Talleyrand	13h-14h30 Louvois

Entraîneur: Alexandre
2009
3-4 séances par semaine

FORMATION B

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	17h-18h30 Château d'eau	14h-15h30 Talleyrand	17h-18h30 Orgeval	17h-18h30 Talleyrand	13h-14h30 Louvois

Entraîneur: Alexandre
2010
3-4 séances par semaine