



saïson 2020-2021

NATATION COURSE FILIERE EXCELLENCE

PARCOURS SPORTIF VERS L'ELITE

FRANCE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
					10h-11h30 PPG Géo André
12h-14h Complexe	12h-14h Complexe	16h-17h30 PPG Géo André	12h-14h Complexe	12h-14h Complexe	12h-14h Talleyrand
18h-20h Complexe	18h-20h Complexe	18h-20h Complexe	18h-20h Complexe	18h-20h Complexe	

Entraîneur: Damien
2005 et avant
8 entraînements et + par semaine
2-3 séances de muscu
admission sur grille et projet sportif

EXCELLENCE REGIONALE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
				7h-8h45 Complexe	
			12h-14h Château d'Eau		12h-14h Talleyrand
18h30-20h30 Orgeval	19h-20h45 Talleyrand	18h-20h Complexe	19h-21h Louvois	18h-20h Talleyrand	

Entraîneur: Benjamin
2005 et avant
6 entraînements et + par semaine
2-3 séances de muscu
admission sur grille et projet sportif

RELEVE

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

Entraîneur: Alexandre
2006-2007
6-7 séances par semaine
1 séance de muscu
admission sur grille et projet sportif

ESPOIRS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
18h-19h30 Orgeval	18h-20h Complexe	14h-16h Talleyrand	18h-20h Complexe	18h-20h Talleyrand	12h-14h Château d'eau

Entraîneur: Aurélië
2008-2009
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	17h-18h30 Talleyrand	18h-19h30 Orgeval	18h30-20h Talleyrand	13h-15h Louvois

Entraîneur: Fabien
2010
3-4 séances par semaine

FORMATION B

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	17h-18h30 Château d'eau	15h30-17h Talleyrand	18h-19h30 Orgeval	17h-18h30 Talleyrand	13h-15h Louvois

Entraîneur: Fabien
2011
3-4 séances par semaine