

saison 2021/2022

# NATATION COURSE



## FILIERE EXCELLENCE

### FORMATION B (2011, 3-4 séances par semaine parmi 5 à effectuer)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	<del>17h15-18h45</del> <del>17h30-19h00</del> Chateau d'Eau 2L	16h15-17h45 Talleyrand 2L		17h00-18h30 <del>17h00-18h30</del> <del>17h15-18h45</del> Talleyrand 2L	12h30-14h00 Louvois 2L

### FORMATION A (2010, 3-4 séances par semaine parmi 5 à effectuer)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	18h45-20h15 <del>18h45-20h15</del> <del>19h00-20h30</del> Chateau d'Eau 2L	17h45-19h15 Talleyrand 2L	18h45-20h30 <del>18h45-20h30</del> <del>19h00-20h45</del> Orgeval 2L	18h30-20h00 <del>18h30-20h00</del> <del>18h45-20h15</del> Talleyrand 2L	12h30-14h00 Louvois 2L

### ESPOIRS (2009-2010, 4-5 séances par semaine, admission sur grille et projet sportif)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
18h30-20h30 Orgeval 2L	<del>19h00-20h45</del> <del>19h15-21h00</del> Talleyrand 2L	13h00-15h00 Talleyrand 2L	<del>18h00-20h00</del> <del>18h30-20h00</del> Louvois 2L	<del>18h00-20h00</del> <del>18h5-20h15</del> Talleyrand 2L	12h15-14h15 Château Eau 2L ou 12h30-14h00 Louvois 2L

### RELEVE (2007-2008, 6-7 séances par semaine, admission sur grille et projet sportif)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		15h30-17h30 Géo André-Muscu	12h00-14h00 Complexe		12h15-14h15 Château Eau 2L
17h30-20h00 Complexe	18h00-20h00 Complexe	18h00-20h00 Complexe	18h45-20h30 Orgeval 2L	18h00-20h00 Complexe	

### ELITE SPRINT (2006 et avant, 6 entraînements et + par semaine, admission sur grille et projet sportif)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		15h30-17h30 Géo André-Muscu	12h00-14h00 Complexe		10h00-11h30 Géo André-Muscu
18h00-20h00 Complexe	19h00-20h45 Talleyrand 2L	18h00-20h00 Complexe	18h00-20h00 Complexe	18h00-20h00 Complexe	12h15-14h15 Talleyrand 2L

### ELITE 200 et + (2006 et avant, 8 entraînements et + par semaine, admission sur grille et projet sportif)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
12h00-14h00 Complexe	12h00-14h00 Complexe		12h00-14h00 Complexe	12h00-14h00 Complexe	10h00-11h30 Géo André-Muscu
17h30-20h00 Complexe	17h30-20h00 Complexe	17h30-20h00 Complexe	17h30-20h00 Complexe	17h30-20h00 Complexe	12h15-14h15 Talleyrand 2L

saison 2021/2022



# NATATION COURSE

## FILIERE SPORT

### SPORT JEUNES (nageurs confirmés de niveau départemental)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	<b>19h15-20h15</b> <b>19h30-20h30</b> Chateau d'Eau 3L	<b>16h00-17h15</b> Talleyrand 2L			<b>13h45-15h15</b> Talleyrand 2L

### SPORT ETUDIANTS (nageurs confirmés de niveau départemental avec projet sportif)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	<b>7h00-8h45</b> Louvois 2L			<b>7h00-8h45</b> Château Eau 1L	
<b>12h00-14h00</b> Chateau d'Eau 1L					<b>12h15-13h45</b> Talleyrand 2L
<b>19h00-20h30</b> <b>19h00-20h30</b> <b>19h15-20h45</b> Orgeval		<b>19h15-20h45</b> Talleyrand 2L			

### MAITRES COMPETITEURS (nageurs de 25 ans et plus, pratiquant la compétition)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	<b>7h00-8h45</b> Louvois 2L			<b>7h00-8h45</b> Château Eau 2L	
<b>12h00-14h00</b> Chateau d'Eau 2L				<b>12h00-13h30</b> Thiolettes 1L (nage libre)	<b>15h00-16h30</b> Louvois 2L
		<b>19h15-20h45</b> Talleyrand 2L	<b>19h45-21h45</b> Talleyrand 2L (nage libre)		

## FILIERE CLUB

### CLUB COLLEGE (nageurs confirmés non compétiteurs, 1 séance par semaine parmi celles proposées)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		<b>18h15-19h15</b> Talleyrand 4L			<b>14h15-15h15</b> Talleyrand 3L ou <b>14h00-15h00</b> Louvois 2L

### CLUB LYCEE (nageurs confirmés non compétiteurs, 1 séance par semaine parmi celles proposées)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		<b>19h15-20h15</b> Talleyrand 2L	<b>19h45-20h45</b> Talleyrand 2L		<b>15h15-16h15</b> Talleyrand 3L

### MASTERS CLUB (nageurs confirmés non compétiteurs, 1 séance par semaine parmi celles proposées)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		<b>19h30-20h30</b> Louvois 2L	<b>20h00-21h00</b> <b>20h30-21h15</b> Louvois 4L		<b>16h15-17h15</b> Talleyrand 3L

### ADULTES PERFECTIONNEMENT (une séance parmi celles proposées)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
			<b>19h45-20h45</b> Talleyrand 2L <b>20h45-21h45</b> Talleyrand 2L		