

saison 2022/2023

NATATION COURSE



FILIERE EXCELLENCE

FORMATION B (2012, 3-4 séances par semaine parmi 5 à effectuer)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	18h15-19h45 Chateau d'Eau 1.5L	16h00-17h30 Talleyrand 2L		17h00-18h30 Talleyrand 2L	12h15-14h00 Louvois 2L

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

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	18h15-19h45 Chateau d'Eau 1.5L	17h30-19h00 Talleyrand 2L	19h15-20h30 Orgeval 2L	18h30-20h00 Talleyrand 2L	12h15-14h00 Louvois 2L

ESPOIRS (2010-2011, 4-5 séances par semaine, admission sur grille et projet sportif)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
17h30-20h00 Complexe 1L	17h15-19h00 Chateau d'Eau 2L	17h30-20h00 Complexe 1L	17h30-20h00 Complexe 1L	18h00-20h00 Talleyrand 2L	12h00-14h00 Talleyrand 2L

RELEVE (2008-2009, 6-7 séances par semaine, admission sur grille et projet sportif)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		13h00-15h00 Talleyrand 3L	12h00-14h00 Complexe		12h15-14h15 Château Eau 2L
17h30-20h00 Complexe 1L	17h30-20h00 Complexe 1L		17h30-20h00 Complexe 1L	18h00-20h00 Complexe 1L	

ELITE (2007 et avant, 8 entraînements et + par semaine, admission sur grille et projet sportif)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
12h00-14h00 Complexe 1L	12h00-14h00 Complexe 1L	12h00-14h00 Géo André-Muscu	12h00-14h00 Complexe	12h00-14h00 Complexe	10h00-11h30 Géo André-Muscu
17h30-20h00 Complexe 1L	17h30-20h00 Complexe 1L	17h30-20h00 Complexe 2L	18h30-20h30 Louvois	17h30-20h00 Complexe 2L	12h15-14h15 Château d'Eau 2L

saison 2022/2023

NATATION COURSE



FILIERE SPORT

SPORT JEUNES (nageurs confirmés de niveau départemental, 3-4 séances obligatoires))

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

SPORT JUNIORS (nageurs confirmés de niveau départemental avec projet sportif, 4 séances obligatoires))

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	7h00-8h45 Louvois 1L			7h00-8h45 Château Eau 1L	
12h00-14h00 Chateau d'Eau 1L					12h15-14h15 Talleyrand 2L
18h30-20h30 Orgeval 2L	19h00-20h30 Talleyrand 2L	19h15-20h45 Talleyrand 2L	19h15-20h30 Orgeval 2L	19h00-20h00 Talleyrand 2L	

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

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	7h00-8h45 Louvois 3L			7h00-8h45 Château Eau 2L	
12h00-14h00 Chateau d'Eau 2L					15h15-16h30 Talleyrand 3L
		18h45-20h15 Louvois 2L			

FILIERE CLUB

CLUB COLLEGE 6^{ème} 5^{ème} (nageurs non compétiteurs, 1 séance par semaine parmi celles proposées)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		18h15-19h15 Talleyrand 2L			14h15-15h15 Talleyrand 1L ou 14h00-15h00 Louvois 1L

CLUB COLLEGE 4^{ème} 3^{ème} (nageurs non compétiteurs, 1 séance par semaine parmi celles proposées)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		18h15-19h15 Talleyrand 2L			14h15-15h15 Talleyrand 2L ou 14h00-15h00 Louvois 1L

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

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		19h30-20h30 Louvois 2L	19h45-20h45 Talleyrand 2L		14h15-15h15 Talleyrand 3L

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

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
			19h45-20h45 Louvois 4L		15h15-16h15 Talleyrand 3L

ADULTES PERFECTIONNEMENT (une séance parmi celles proposées)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
			19h45-20h45 Talleyrand 2L 20h45-21h45 Talleyrand 2L		