



ECOLE DE L'EAU

MULTI NAT

MN³

(2 séances hebdomadaires de 1 heure)

Né entre 2015 et 2017

Je pratique, au sortir des groupes SN, deux fois par semaine pour traverser l'eau efficacement.

Je travaille pour plonger du plot et sortir au-delà de la ligne des 5m, pour effectuer un virage culbute avec coulée dorsale immergée et savoir utiliser mes jambes pour des ciseaux de brasse et du rétro-pédalage.

N° groupe	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MN ³		17h00-18h00 Ch Eau (1L)			17h00-18h00 Talleyrand (1L)	
MN ³		18h00-19h00 Ch Eau (1L)			17h00-18h00 Talleyrand (1L)	
MN ³			12h00-13h00 Talleyrand (5L)			10h00-11h00 Orgeval (4L)
MN ³			17h30-18h30 Louvois (3L)			11h00-12h00 Orgeval (2L)

PRE'COMPET

PC⁴

(2/3 séances hebdomadaires de 1 heure)

Né entre 2014 et 2016

Je souhaite continuer le perfectionnement des 4 nages pour entrer en compétition à raison de 2/3 séances par semaine, avec des jeunes de mon âge (nés en 2014 et après).

Je peux diversifier ma pratique avec une séance de Water Polo ou de Natation Artistique.

N° groupe	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
PC ⁴	18h30-19h30 Orgeval (2L)				17h00-18h00 Talleyrand (2L)	
PC ⁴			13h00-14h00 Talleyrand (3L)			9h00-10h00 Orgeval (2L)
PC ⁴				18h30-19h30 Louvois (2L)		9h00-10h00 Orgeval (2L)
complément Water Polo						
complément Nat Artistique						

PREPA COLLEGE

PPC¹²

(1 séance hebdomadaire de 45 minutes)

Né entre 2012 et 2015

Je débute la natation et souhaite me perfectionner pour entrer ou continuer au collège, à raison d'une séance par semaine, avec des jeunes de mon âge.

N° groupe	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Pour les jeunes nés entre 2011 et 2014 ne lâchant pas le bord					
PrépaCOLL ¹²		14h00-14h45 Talleyrand			
Pour les jeunes nés entre 2011 et 2014 ne lâchant pas le bord					
PrépaCOLL ¹²					11h00-11h45 Thiolettes GB

PREPA'SPORTS

PPS³⁴

(1 séance hebdomadaire de 1 heure)

Né entre 2011 et 2015

Je pratique une fois par semaine avec des enfants de mon âge pour me déplacer efficacement à travers l'eau. Après avoir été projectile, je suis maintenant propulseur et je me perfectionne dans les nages codifiées : en plus du dos et du crawl, je construis la brasse et le papillon.

N° groupe	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
PrépaSPORT ³⁴		15h00-16h00 Talleyrand			
PrépaSPORT ³⁴					11h00-12h00 Orgeval