

saison 2023/2024

NATATION COURSE



FILIERE EXCELLENCE

FORMATION B (2013-2014, 3 séances par semaine parmi 4 à effectuer)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	17h00-18h30 Chateau d'Eau 2L	14h00-15h30 Talleyrand 2L		17h00-18h30 Talleyrand 2L	12h30-14h00 Louvois 2L

FORMATION A (2013, 4 séances par semaine à effectuer)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	18h30-20h00 Chateau d'Eau 2L	15h30-17h00 Talleyrand 2L		18h30-20h00 Talleyrand 2L	12h30-14h00 Louvois 2L

RELEVE B (2011-2012, 4-5 séances par semaine, admission sur grille et projet sportif)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
17h00-18h45 Orgeval 2L	17h00-18h30 Chateau Eau 2L	12h30-15h00 Talleyrand 2L		17h30-20h00 Complexe 1L	14h00-16h15 Talleyrand 3L

RELEVE A (2009-2010, 6-7 séances par semaine, admission sur grille et projet sportif)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
18h15-20h45 Orgeval 2L	18h00-20h00 Chateau d'Eau 2L	17h30-20h00 Complexe 2L	17h30-20h Complexe 2L	17h30-20h00 Complexe 1L	12h15-14h15 Talleyrand 3L

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	12h30-14h00 Complexe 2L	12h00-14h00 Complexe	12h00-14h00 Complexe	10h00-11h30 Géo André-Muscu
17h30-20h00 Complexe 1L	18h00-20h00 Complexe 3L	14h45-16h45 Muscu UCPA	18h00-20h30 Orgeval 4L	17h30-20h00 Complexe 1L	12h15-14h15 Château d'Eau 4L

saison 2023/2024



NATATION COURSE

FILIERE SPORT

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

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	19h00-20h45 Talleyrand 1L	13h00-14h30 Thiolettes 4L		17h00-18h30 Talleyrand 2L	15h15-16h45 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 2L					15h15-16h45 Talleyrand 2L
	19h00-20h45 Talleyrand 2L	14h30-16h00 Thiolettes 3L	19h30-21h00 Louvois 2L	18h30-20h00 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					
		19h00-20h30 Louvois 2L	19h30-21h00 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
		18h30-19h30 Louvois 2L			14h00-15h00 Louvois 2L

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

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		18h30-19h30 Louvois 1L			14h00-15h00 Louvois 2L

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

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

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

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
			19h30-21h00 Louvois 1L		12h15-13h15 Talleyrand 3L

ADULTES PERFECTIONNEMENT (une séance parmi celles proposées)

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