



# SAISON SPORTIVE 2024/2025 :

## CATEGORIES D'AGE EN NATATION COURSE

CATEGORIE	AVENIRS	JEUNES	JUNIORS		SENIORS
			ESPOIRS	RELEVE	
FLLES	2014 et +	2013/2012/2011	2010/2009	2008/2007	2006 et +
GARCONS	2012 et +	2012/2011/2010	2009/2008	2007/2006	2005 et +

## GROUPES SPORTIFS NATATION COURSE

INTITULE	AVENIRS	JEUNES	JUNIORS/SENIORS	MAITRES
ANNEE D'AGE	Filles : 10 ans Et - / 2013 Et + Garçons : 11 ans Et - /2013 Et +	Filles : 11 à 13 ans 2003 à 2010 Garçons : 12 à 14 ans 2002 à 2010	Filles : 14 ans et + 2010 et + Garçons : 15 ans et + 2009 et +	25 ANS et + / 1999 et
PREREQUIS	Pass'Compétition où Maîtrise des 4 nages	Pass'Compétition ou maîtrise des 4 nages. Les meilleurs peuvent être surclassés	PERFORMANCE : Niveau Départemental  ELITE  Niveau régional FFN	Maîtrise de 4 nages et volonté de participer au programme des Compétitions dédiées
FREQUENCE	2 à 3 x par semaine	3 à 4 x par semaine	3 à 5 x par semaine	3 x par semaine
OBJECTIFS	Poursuivre une formation technique adaptée au programme sportif dédié	Devenir un nageur confirmé et complet, atteindre si possible le niveau régional	Poursuivre sa progression avec assiduité et atteindre le meilleur niveau possible	Entretenir sa passion et sa valeur sportive, voir continuer de progresser avec assiduité
POSSIBILITES	Mardi et jeudi de 17h à 18h30	Lundi, mardi, jeudi et/ou vendredi De 17h00 à 18h25	PERFO lundi et vendredi de 17h à 18h25 ou 18h30 à 20h00 jeudi de 17h à 18h30 ELITE : lundi, mercredi, Vendredi 18h30 à 20h00.	Lundi et mardi de 21h à 22h et jeudi de 20h à 21H



**SECTION SPORTIVE NATATION**  
**AU COLLEGE FENELON NOTRE DAME**

<b>INTITULE</b>	<b>6ème / 5ème</b>	<b>4ème / 3ème</b>
<b>ÂGE ANNEE</b>	12/13 ans 2012 / 2011	14/15 ans 2010 / 2009
<b>PREREQUIS</b>	Pas de difficulté scolaire particulière. Motivation exprimée pour l'activité. Notions à maîtrise des 4 nages.	Pas de difficulté scolaire particulière. Motivation importante pour Maîtrise des 4 nages. L'activité.
<b>OBJECTIFS</b>	Trouver l'équilibre entre études et sport, progresser techniquement puis  Sportivement pour essayer d'atteindre le niveau régional FFN.	Trouver l'équilibre entre études et sport, progresser techniquement puis  Sportivement pour essayer d'atteindre le meilleur niveau FFN.
<b>FREQUENCE HEBDO</b>	2 x par semaine	4 x par semaine
<b>POSSIBILITES</b>	Mardi et jeudi de 14h45 à 17h00	Lundi de 9h50 à 12h20 Mardi et jeudi de 7h00 à 8h55 Vendredi de 13h50 à 17h00