

Pôle	Choisir mon groupe			Objectifs	Groupes SNSSE :		Jours:	Créneaux:		TPS	NB Places	NB Séance		
GROUPE APPRENTISSAGE	Je ne sais pas nager 25M	J'ai 6 ans, je suis né en 2019, 2018, 2017,2016	Je mets la tête dans l'eau...	Je vais apprendre à flotter pour me déplacer sur 8m	Barboteur 1 (non nageur)	Barbo 11	Mercredi	9H30	à	10H15	45	12	1	
						Barbo 12	Mercredi	17H	à	17H45	45	12		
						Barbo 13	Samedi	9H45	à	10H30	45	12		
			2015 ET AVANT	Je suis à l'aise et je nage 5m sur le ventre et sur le dos, sans matériel.	Je vais apprendre à flotter pour me déplacer sur une longueur	Barboteur 2 (non nageur)	Barbo 21	Mercredi	9H30	à	10H15	45	12	1
							Barbo 22	Mercredi	17H	à	17H45	45	12	
							Barbo 23	Samedi	9H45	à	10H30	45	12	
				Apprentissage	App	Samedi	11H15	à	12H	45	12			
Ecole de natation française GROUPE PERFECTIONNEMENT	Je sais nager plus de 25m	Je sais nager 25 m sur le ventre et un peu sur le dos	Je m'exerce pour passer le Sauv'nage (50m avec Obstacles)	1N (Sauv'nage)	1N C1	Mardi	17H30	à	18H15	45	12	1		
					1N C2	Mercredi	10H30	à	11H15	45	12			
					1N C3	Mercredi	16H	à	16H45	45	12			
					1N C4	Samedi	11H15	à	12H	45	12			
		Je sais nager 25 m sur le ventre en brasse OU en crawl et 25m sur le dos	Acquisition des compétences aquatiques et techniques de nages (brasse)	2N (PSE)	2N C1	Mercredi	10H30	à	11H15	45	12	1		
					2N C2	Mercredi	16H	à	16H45	45	12			
2N C3	Jeudi				17H30	à	18H15	45	12					
2N C4	Samedi				10H30	à	11H15	45	12					
Adultes et LOISIRS	Je suis au collège ou lycée	Je sais nager 25 mètres sur le ventre et sur le dos	Je vais me perfectionner pour les épreuves de l'option bac	Ados Coll/Lyce	COLL	Mardi	19H45	à	20H45	1	30	1		
					COLL	Mardi	19H45	à	20H45	1				
					COLL	Mercredi	16H	à	17H	1				
					COLL TR	Samedi	10H30	à	11H15	45			8	
					Loisirs LYC	Samedi	8H30	à	9H45	1H15			8	
	Cours et entrainements adultes tous niveaux, de l'apprentissage (le soir) à la compétition...	Adultes	Lundi	12H45	à	13H45	1	24	5					
			Mardi	12H	à	13H45	1H45							
			Mardi	20H45	à	22H	1H15							
			Mercredi	21H15	à	22H30	1H15							
			Vendredi	12H	à	13H45	1H45							
Entretien physique pour les personnes en ALD	Sport Santé	Mardi	11H	à	12H15	1H15	2*8	1						
		ou Vendredi	11H	à	12H15	1H15								
Compétition Niveau Départemental à National	Je sais nager 100 M 3N	Technique de nage (Pap)	3N PC AVENIRS	Mercredi	15H	à	16H	1H	24	3				
				Vendredi	17H30	à	18H15	45						
				Samedi	14H	à	15H	1H						
	Projet sportif personnel et collectif à vocation compétition, entrainements, compétitions, stages ... tout est mis en place pour la performances sportives.	4N COMPET 1 AVENIRS	Lundi	17H30	à	18H45	1H15	12	4					
			Mercredi	15H	à	16H	1H							
			Vendredi	18H15	à	19H15	1H							
			Samedi	14H	à	15H	1H							
			Mercredi	16H45	à	18H15	1H30							
			Jeudi	17H30	à	18H45	1H15							
	COMPET 2 BENJ 3C	OU Vendredi	18H15	à	19H30	1H15	10	3						
		Samedi	14H	à	15H	1H								
		Lundi	17H30	à	19H	1H30								
		Mardi	18H15	à	19H45	1H30								
		Mercredi	16H45	à	18H15	1H30								
		Jeudi	17H30	à	18H45	1H30								
	COMPET 3 AV BENJ ELITES	Vendredi	18H15	à	19H30	1H15	10	6						
		Samedi	14H	à	15H30	1H30								
		Lundi	19H15	à	20H45	1H30								
		Mardi MUSCU	18H	à	19H15	1H15								
		Mercredi	18H15	à	19H45	1H30								
Jeudi		18H45	à	20h	1H15									
COMPET 4 JUNIORS DEP	Vendredi	19H30	à	21H	1H30	16	4							
	Samedi	8H30	à	10H	1H30									
	Lundi	18H45	à	20H45	2H									
	Mardi MUSCU	18H	à	19H15	1H15									
	Mardi	19H30	à	20H45	1H15									
	Mercredi	17H45	à	19H45	2H									
COMPET 5 JUNIORS RAL	Jeudi	18H15	à	20H	1H45	8	6							
	Vendredi	19H15	à	21H	1H45									
	Samedi	8H30	à	10H	1H30									
	Samedi	14H	à	16H	2H									
	Lundi	11H30	à	12H45	1H15			36	2					
	Jeudi	11H30	à	12H45	1H15									
Classes aménagées	Classes aménagées pour les nageurs du collège Terres Rouges à vocation compétition			Terres Rouges	Lundi	11H30	à	12H45	1H15	36	2			