

## Créneaux Horaires CNBB – Saison 2018-2019

Groupe Sauv’Nage		
Nageurs Ciblés	Enfant de 11 ans et moins - Après évaluation de l’entraîneur	
Objectifs	Obtention du Sauv’Nage – Acquérir de l’autonomie dans l’eau	
Horaires	Mercredi	15h00-16h00
	Samedi	10h30-11h30
Contrat	Le projet d’une séance hebdomadaire est conseillé	

Groupe Pass’Sports de l’eau		
Nageurs Ciblés	Enfant de 11 ans et moins – <b>Sauv’Nage validé</b> – Après évaluation de l’entraîneur	
Objectifs	Obtention du Pass’Sports de l’eau – Acquérir les fondamentaux de la natation course par le biais des disciplines de la Natation	
Horaires	Mercredi	15h00-16h00
	Samedi	11h30-12h30
Contrat	Le projet d’une séance hebdomadaire est conseillé	

Groupe Pass’compétition		
Nageurs Ciblés	Enfant de 11 ans et moins – <b>Pass’Sports de l’eau validé</b> – Après évaluation de l’entraîneur	
Objectifs	Obtention du Pass’Compétition – Acquérir les fondamentaux de la natation sportive de compétition	
Horaires	Mercredi	16h00-17h00
	Vendredi	17h15-18h15
	Samedi midi	Uniquement sur sélection par l’entraîneur
Contrat	S’engager dans un projet sportif de 1 à 3 entraînements hebdomadaire	

Groupe Avenir		
Nageurs Ciblés	Enfant de 11 ans et moins – <b>Pass'compétition validé</b> – Après évaluation de l'entraîneur	
Objectif	Acquérir les fondamentaux de la natation sportive de compétition	
Horaires	Mercredi	18h45-20h00
	Vendredi	18h15-19h30
	Samedi	12h30-13h45
Contrat	S'engager dans un projet sportif de <b>1 à 3 entrainements</b> hebdomadaire	

Groupe Jeunes		
Nageurs Ciblés	Nageurs de 11 ans (Fille), 12 ans, 13 ans, 14 ans (Garçon) – <b>Pass' Compétition exigé</b> pour les enfants nés en 2004 - Après évaluation de l'entraîneur	
Objectif	S'engager dans un projet compétitif 2016-2017	
Horaires	Mardi	17h30-18h30
	Mercredi	18h45- 20h00
	Vendredi	18h15-19h30
	Samedi	12h30-13h45
Contrat	S'engager dans un projet sportif de <b>2 à 4 entrainements</b> hebdomadaire	

Groupe Passerelle		
Nageurs Ciblés	Nageurs 11 ans et +, désirant s'investir dans la construction d'un projet sportif natation course – Après évaluation de l'entraîneur	
Objectifs	Participer aux entrainements et s'investir dans quelques compétitions	
Horaires	Mercredi	17h45-18h45
	Vendredi	19h30- 20h25
	Samedi	08h30- 09h30
Contrat	S'engager dans un projet d'un entrainement hebdomadaire et d'au moins une compétition sur la saison.	

Groupe Espoirs		
Nageurs Ciblés	Nageurs Minimés et plus (14 ans et +)	
Objectif	Se préparer aux compétitions régionales et N2	
	Mardi	17h30-19h15
	Mercredi	18h30- 20h15
	Jeudi	18h00- 20h00
	Vendredi	18h00- 20h15
	Samedi	12h30-13h45
Contrat	S'engager dans un projet sportif de <b>3 à 5 entraînements</b> hebdomadaire	

Groupe Adultes		
Nageurs Ciblés	Nageurs 18 ans et plus	
Objectifs	Pratiquer une activité sportive régulière – Se perfectionner dans les 4 nages	
Horaires	Mardi	12h30-13h30
	Mercredi	19h30- 20h25
	Jeudi	12h15-13h15
	Jeudi	20h45-21h45
	Vendredi	19h30-20h25
	Samedi	08h30- 09h30
Contrat	S'engager dans un projet d'une séance hebdomadaire	

Groupe Natation Spé Triathlon		
Nageurs Ciblés	Nageurs 18 ans et plus	
Objectif	Se préparer à la partie « natation » d'une épreuve triathlon	
Horaires	Mardi	12h30-13h30 – Renforcement / Technique
	Mercredi	19h30- 20h25 - Technique / Physiologique
	Jeudi	12h15-13h15 – Technique
	Jeudi	20h45- 21h45 – Technique / Physiologique
	Vendredi	19h30- 20h25 – Physiologique
	Samedi	08h30- 09h30 - Physiologique
Contrat	S'engager dans un projet sportif triathlon	

Groupe Water-polo Loisirs		
Nageurs Ciblés	Enfant de 11 ans et plus - Après évaluation/sélection de l'entraîneur	
Objectifs	Pratiquer le water-polo	
Horaires	1 séance natation Obligatoire	Voir groupe passerelle
	Samedi	14h00-15h00
Contrat	Le projet d'une séance par semaine est conseillé	

Groupe Adapté		
Nageurs Ciblés	Enfant de 11 ans et moins - Après évaluation de l'entraîneur	
Objectifs	Obtention du Sauv'Nage – Acquérir de l'autonomie dans l'eau	
Horaires	Mercredi	17h00-17h45
Contrat	Le projet d'une séance par semaine est conseillé	