

Créneaux Horaires CNBB – Saison 2016-2017

Groupe Sauv’Nage		
Nageurs Ciblés	Enfant de 2004 et moins - Après évaluation de l’entraîneur	
Objectifs	Obtention du Sauv’Nage – Acquérir de l’autonomie dans l’eau	
Horaires	Mercredi	15h00-16h00
	Samedi	14h00-15h00
Contrat	Le projet d’une séance hebdomadaire est conseillé	

Groupe Pass’Sports de l’eau		
Nageurs Ciblés	Enfant de 2004 et moins – Sauv’Nage validé – 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	14h00-15h00
Contrat	Le projet d’une séance hebdomadaire est conseillé	

Groupe Pass’compétition		
Nageurs Ciblés	Enfant de 2004 et moins – Pass’Sports de l’eau validé – 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	10h30-11h30
Contrat	S’engager dans un projet sportif de 1 à 3 entraînements hebdomadaire	

Groupe Avenir		
Nageurs Ciblés	Enfant de 2004 et moins – Pass'compétition validé – Après évaluation de l'entraîneur	
Objectif	Acquérir les fondamentaux de la natation sportive de compétition	
Horaires	Mercredi	15h00-16h00
	Vendredi	17h15-18h15
	Samedi	12h30-13h45
Contrat	S'engager dans un projet sportif de 1 à 3 entrainements hebdomadaire	

Groupe Jeunes		
Nageurs Ciblés	Nageurs de 11 ans (Fille), 12 ans, 13 ans, 14 ans (Garçon) – Pass' Compétition exigé 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	18h00-19h30
	Samedi	12h30-13h45
Contrat	S'engager dans un projet sportif de 2 à 4 entrainements 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
	Samedi	11h30-12h30
Contrat	S'engager dans un projet d'un entrainement hebdomadaire et d'au moins une compétition sur la saison.	

Groupe Espoirs		
Nageurs Ciblés	Sous sélection de l'entraîneur	
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 3 à 5 entraînements 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
	Mardi	Horaires à définir – Sortie course à pied
	Mercredi	19h30-20h25
	Jeudi	12h15-13h15 – Technique
	Jeudi	20h45-21h45 – Technique / Physiologique
	Vendredi	Horaires à définir – Sortie course à pied
	Vendredi	19h30-20h25 – Physiologique
	Samedi	08h30-09h30 - Physiologique
Contrat	S'engager dans un projet sportif triathlon	

Groupe Adaptation		
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	