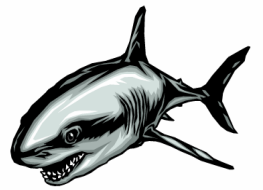




# Je suis né(e) avant 1989

## Je suis Junior, Senior, Maître



### Je peux aller dans les groupes suivants

#### Elites

◆ 5 entraînements par semaine  
lundi 19h30 -21h ; mardi 19h30 -21h30 ; mercredi 19h45 -21h15 ; jeudi 19h45 -21h15 ; vendredi 20h -21h30

**Descriptif** : Maîtrise des 4 nages et des règlements. Développement physiologique : Endurance, résistance, vitesse, force

**Minimum** : Nager 400m 4 Nages dans les règles de la FFN

**Droits et devoirs** : présence aux entraînements et compétitions de l'année obligatoire. Inscription aux stages de vacances (3 jours aux Ulis) automatique et Pâques possible.



#### Adultes loisirs

◆ 2 séances par semaine : lundi 19h45 -20h45 ; vendredi 20h30 -21h30 ; samedi 11h30 -12h30 (si inscriptions nombreuses)

**Descriptif** : Entretien physique et technique en natation

**Minimum** : Savoir nager 50m sans reprise d'appui et sans s'arrêter

#### Compétitions

◆ 4 entraînements par semaine  
Lundi 19h30 -21h30 ; Mercredi 19h45 -21h30 ; Jeudi 19h45 -21h30 ; vendredi 20h -21h30

**Descriptif** : Maîtrise des 4 nages et des règlements. Développement physiologique : Endurance, résistance, vitesse, force

**Minimum** : Nager 400m 4 Nages dans les règles de la FFN

**Droits et devoirs** : présence aux entraînements et compétitions obligatoire (1 à 2 par mois). Possibilité de s'inscrire aux stages de vacances (3 jours aux Ulis) si place. Inscription au stage de Pâques possible

#### Adultes

##### Compétition/ Longues distances

◆ 2 ou 3 entraînements par semaine :  
lundi 19h45 -20h45 et vendredi 20h30 - 21h30 ; mercredi 20h30 -21h30 samedi 9h00 -10h00 (si inscriptions nombreuses)

**Descriptif** : développement physiologique endurance, résistance. Conseils techniques

**Minimum** : Nager 100m 4 Nages dans les règles de la FFN

**Droits et devoirs** : Participation aux interclubs. Compétitions possibles sur demande.