SAISON 2025-2026

ACTIVITÉS COLOMBES NATATION

PÔLE PERFECTIONNEMENT

Nom	Déscription	Années de naissance	Nombre de séances	Durée de séance	Groupe	Jour	Horaires
Honneurs	Perfectionnement des 4 nages codifiées	2015 et après	1	1H	1	MARDI	17H00 - 18H00
				1H	2	MARDI	17H00 -18H00
				1H	3	MARDI	17H00 - 18H00
				1H	4	JEUDI	17H00 - 18H00
Ados Collège	Perfectionnement des 4 nages & découvertes activités aquatiques (water polo, plongeon, sauvetage)	De 2011 à 2015	1	1H	1	LUNDI	20H00 - 21H00
					2	MARDI	20H00 - 21H00
					3	VENDREDI	19H00 - 20H00
					4	VENDREDI	20H00 - 21H00
					5	SAMEDI	16H00 - 17H00
			2		6	MARDI MERCREDI	18H00 - 19H00 17H00 - 18H00
Ados Lycée	Perfectionnement des 4 nages, préparation à l'epreuve natation du bac, introduction au sauvetage pour préparer le BNSSA	de 2007 à 2010	1	1H	1	MERCREDI	14H00- - 15H00
					2	MERCREDI	15H00 - 16H00
					3	SAMEDI	17H00 - 18H00
			2		4	MARDI VENDREDI	19H00 - 20H00 19H45 - 20H45

SAISON 2025-2026

ACTIVITÉS COLOMBES NATATION

PÔLE PERFECTIONNEMENT

Nom	Déscription	Années de naissance	Nombre de séances	Durée de séance	Groupe	Jour	Horaires
Adultes	Perfectionnement, développement des capacités, endurance.	18 ans et +	1	1H	1	MARDI	20H00 - 21H00
					4	JEUDI	19H - 20H
			2	1H	5	LUNDI VENDREDI	20H45 - 21H45
				1H30	6	MARDI VENDREDI	7H00 - 8H30
				2H	7	MARDI JEUDI	12H00 - 14H00
Triathlon	Perfectionnement de la natation type eau libre pour le triathlon, swimrun, aquathlon .. Pas de compétition	18 ans et +	2	1H	1H30	MARDI VENDREDI	7H00 - 8H30

SAISON 2025-2026

ACTIVITÉS COLOMBES NATATION

PÔLE COMPETITION

Nom	Déscription	Années de naissance	Nombre de séances	Durée de séance	Groupe	Jour	Horaires
Pré Compet	**Maitrise du milieu aquatique, apprentissage des 4 nages codifiées.**	**2017 et après**	***2***	**45 min**	**1**	LUNDI JEUDI	17H15 - 18H00 17H45 -18H30
					2	LUNDI JEUDI	18H00 - 18H45 17H00 -17H45
					3	LUNDI JEUDI	17H15 - 18H00 17H30 - 18H15
					4	LUNDI JEUDI	18H00 - 18H45 17H00 - 17H45
					5	MERCREDI SAMEDI	13H00 - 13H45 15H15 - 16H00
					6	MERCREDI SAMEDI	13H45 - 14H30 14H30 - 15H15
					7	MERCREDI SAMEDI	13H00 - 13H45 14H30 - 15H15
					8	MERCREDI SAMEDI	13H45 - 14H30 15H15 - 16H00
Avenir 1	Perfectionnement et aquisition des 4 nages codifées	De 2017 à 2019	**3**	1H	1 et 2	MARDI MERCREDI VENDREDI	18H00 - 19H00 14H30 - 15H30 17H15 - 18H15
Avenir 2	Accéder à la compétition	De 2015 à 2017	**3**	1H30 à 2H00	1 et 2	LUNDI MERCREDI VENDREDI	17H30 - 19H30 15h30 - 17H00 17H15 - 18H45
Espoirs	Participation aux séances, stages et compétitions obligatoires	2013 - 2014	**4**	1H30 à 2H00	1	LUNDI MARDI JEUDI VENDREDI	18H45 - 20H45 19H00 - 21H00 18H30 - 20H00 18H30 - 20H30

SAISON 2025-2026

ACTIVITÉS COLOMBES NATATION

PÔLE COMPETITION

Nom	Déscription	Années de naissance	Nombre de séances	Durée de séance	Groupe	Jour	Horaires
Elites	Participation aux séances, stages et compétitions **obligatoire**	2012 et avant	**6+**	2h et +	1	LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI MATINS	18H45 -20H45 19H00 - 21H00 18H00 - 20H00 18H00 - 20H00 18H45 - 20H45 10H00 - 12H00 A confirmer
Masters	Participation aux séances, stages et compétitions **obligatoire**	2000 et avant	**4**	1H à 1H30	1	LUNDI MERCREDI JEUDI VENDREDI	20H45 - 21H45 7H00 - 8H30 7H00 - 8H30 20H45 - 21H45