



SAISON 2025-2026

ACTIVITÉS COLOMBES NATATION

PÔLE PERFECTIONNEMENT							
Nom	Description	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
			2		5	SAMEDI	16H00 - 17H00
					6	MARDI MERCREDI	18H00 - 19H00 17H00 - 18H00
Ados Lycée	Perfectionnement des 4 nages, préparation à l'épreuve natation du bac, introduction au sauvetage pour préparer le BNSSA	de 2007 à 2010	1	1H	2	VENDREDI	19H45 - 20H45
					3	SAMEDI	17H00 - 18H00
					4	SAMEDI	17H00 - 18H00



SAISON 2025-2026

ACTIVITÉS COLOMBES NATATION

PÔLE PERFECTIONNEMENT							
Nom	Description	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
					6	MARDI VENDREDI	7H00 - 8H30 <i>A Confirmer</i>
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 <i>A Confirmer</i>



SAISON 2025-2026

ACTIVITÉS COLOMBES NATATION

PÔLE COMPETITION							
Nom	Description	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 codifiées	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	Description	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 A confirmer 7H00 - 8H30 A confirmer 20H45 - 21H45