



# SAISON 2025-2026

## ACTIVITÉS COLOMBES NATATION

### PÔLE PERFECTIONNEMENT

Nom	Description	Années de naissance	Nombre de séances	Durée de séance	Groupe	Jour	Horaires
<b>Honneurs</b>	Perfectionnement des 4 nages codifiées	2015 et après	1	1H	1	MARDI	17H15 - 18H15
					2	MARDI	17H15 - 18H15
					3	MARDI	17H15 - 18H15
					4	JEUDI	17H00 - 18H00
					5	LUNDI	18H15 - 19H15
			2	45 min	6	MERCREDI SAMEDI	13H45 - 14h30 14H30 - 15H15
<b>Ados Collège</b>	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	18H15 - 19H15 17H00 - 18H00	



# SAISON 2025-2026

## ACTIVITÉS COLOMBES NATATION

### PÔLE PERFECTIONNEMENT

Nom	Description	Années de naissance	Nombre de séances	Durée de séance	Groupe	Jour	Horaires
<b>Ados Lycée</b>	Perfectionnement des 4 nages, préparation à l'épreuve natation du bac, introduction au sauvetage pour préparer le BNSSA	de 2007 à 2010	1	1H	1	MERCREDI	14H00 - 15H00
					2	MERCREDI	15H00 - 16H00
			2		3	SAMEDI	17H00 - 18H00
					4	MARDI VENDREDI	19H15 - 20H15 19H45 - 20H45
<b>Adultes</b>	Perfectionnement, développement des capacités, endurance.	18 ans et +	1	1H	1	MARDI	20H15 - 21H15
					4	JEUDI	19H - 20H
			2		5	LUNDI VENDREDI	20H45 - 21H45
					6	MARDI VENDREDI	7H00 - 8H30
7	MARDI JEUDI	12H00 - 14H00					
<b>Triathlon</b>	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

<b>PÔLE COMPETITION</b>							
Nom	Description	Années de naissance	Nombre de séances	Durée de séance	Groupe	Jour	Horaires
<b>Pré Compet</b>	Maitrise du milieu aquatique, apprentissage des 4 nages codifiées.	2017 et après	2	45 min	1	LUNDI JEUDI	17H15 - 18H00 17H45 - 18H30
					7	MERCREDI SAMEDI	13H45 - 14H30 15H15 - 16H00
<b>Avenir 1</b>	Perfectionnement et acquisition des 4 nages codifiés	De 2017 à 2019	3	1H	1 et 2	MARDI MERCREDI VENDREDI	18H15 - 19H15 14H30 - 15H30 17H15 - 18H15
<b>Avenir 2</b>	Accéder à la compétition	De 2015 à 2017	3	1H30 à 2H00	1 et 2	LUNDI MERCREDI VENDREDI	17H30 - 19H30 15h30 - 17H00 17H15 - 18H45
<b>Espoirs</b>	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
<b>Elites</b>	Participation aux séances, stages et compétitions <b>obligatoire</b>	2012 et avant	6+	2h et +	1	LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI MATINS	18H45 - 20H45 19H15 - 21H15 18H00 - 20H00 18H00 - 20H00 18H45 - 20H45 10H00 - 12H00 <span style="color: red;">A confirmer</span>
<b>Masters</b>	Participation aux séances, stages et compétitions <b>obligatoire</b>	2000 et avant	4	1H à 1H30	1	LUNDI MERCREDI JEUDI VENDREDI	20H45 - 21H45 7H00 - 8H30 7H00 - 8H30 20H45 - 21H45

