PROJET SPORTIF ANBC 2020-2021

Phase de Formation

Découvrir et apprendre à aimer son sport

Découverte du milieu aquatique

Catégorie ENF 1	Catégorie ENF 2	Catégorie ENF 3	Catégorie Dauphin 1 sauf ENF 1
Filles : 7 ans et moins (2014 et après) / Garçons : 8 ans et moins (2013 et après)	Filles : 8 ans et moins (2013 et après) / Garçons : 9 ans et moins (2012 et après)	Filles : 9 ans et moins (2012 et après) / Garçons : 10 ans et moins (2011 et après)	Filles : 8 - 9 et 10 ans (2013 - 2012 - 2011) Garçons : 9 et 10 ans (2012 - 2011)
ENF 1 1 séance min / semaine (45 min)	ENF2 2 séances / semaine (45 min)	ENF3 2 séances /semaine (1h00- 1h15)	Dauphin 1 (sauf ENF1) 1 séance / semaine (45 min)
Ouvert aux enfants débutants	Ouvert aux enfants de niveau sauv'nage	Ouvert aux enfants de niveau pass'sport de l'eau	Ouvert aux enfants débutants (8- 10 ans) DAUPHINS 1
SAUV'NAGE	PASS'SPORTS DE L'EAU	CHALLENGE AVENIR Initiation à la compétition	Apprentissage de 3 nages + SAUV'NAGE

Apprendre à s'entrainer

Apprentissage du nageur

Avenir & Jeune 1 :	*Dauphin Avenir :*
Cat Avenir Filles : 9 et 10 ans (2012 - 2011) *Cat Avenir* Garçons : 10 et 11 ans (2011 - 2010) Cat *Jeune 1* : F : 11 ans (2010) - G : 12 ans (2009) 3 séances / semaine 1H30 / Séance	Filles : 9, 10 et 11 ans (2012 - 2011 - 2010) Garçons : 10 et 11 ans (2011 - 2010) 2 séances / semaine 1H / Séance
Ouvert aux enfants de niveau pass'compétition.	Ouvert aux enfants Dauphin 1 ou ENF3

Objectifs Finaux

Perfectionnement des 4 Nages et participation aux compétitions départementales.	Apprentissage des 4 nages

S'entraîner à s'entraîner

Jeune + :	*Jeune :*	*Dauphin Jeune :*
Filles : 12 ans et 13 ans (2009-2008) Garçons : 13 ans 14 ans (2008- 2007) 4 séances + 1 séance multisport / semaine 1H30 à 1H45 / Séance	Filles : 12 ans et 13 ans (2009-2008) Garçons : 13 ans 14 ans (2008- 2007) 3 séances + 1 séance multisport / semaine 1H30 / Séance	Filles : 11 - 12 - 13 ans (2010 - 2009 -2008) Garçons : 12 - 13 - 14 ans (2009 - 2008 - 2007) 2 séances / semaine 1H00 / Séance
Ouvert aux enfants de niveau départemental et issus du groupe avenir ou jeune	Ouvert aux enfants de niveau départemental et issus du groupe Avenir, Dauphin Avenir, Dauphin Jeune	Ouvert aux enfants de tout niveau issus du groupe Dauphin avenir ou Avenir ou Jeune.

Objectifs Finaux

Progresser lors des compétitions du calendrier départemental.	Progresser lors des compétitions du calendrier départemental.	Progression dans les 4 nages

Se spécialiser, rechercher la performance

Junior + Sénior +	*Junior Sénior :*	Dauphin Junior :
Filles : Junior 14,15,16,17 ans - Sénior : 18 ans et + (2007, 2006,2005,2004) - (2003 et avant) Garçons : Junior : 15,16,17,18 ans - Sénior : 19 ans et + (2006,2005,2004,2003) - (2002 et avant) 4 séances / semaine + 2 séances PPG 1H30 à 2H	Filles : Junior 14,15,16,17 ans - Sénior : 18 ans et + (2007, 2006,2005,2004) - (2003 et avant) Garçons : Junior : 15,16,17,18 ans - Sénior : 19 ans et + (2006, 2005,2004,2003) - (2002 et avant) 2 ou 3 séances / semaine + 1 séance PPG 1H15 à 1H30	Filles 14 ans et après 2007 et avant Garçons 15 ans et après 2006 et avant 2 séances / semaine 1H00
Ouvert aux enfants issus du groupe Jeune + ou Juniors Sénior	Ouvert aux enfants issus des groupes Jeune + ou Jeune ou Junior Sénior + ou Dauphins Jeunes ou Dauphins Junior	Ouvert aux enfants issus des groupes Jeune ou Dauphin Jeune

Objectifs Finaux

Compétitions de niveau régional à national	Compétitions Facultatives de niveau départemental et meetings	Progression dans les 4 nages

Actif pour la vie

MAITRES 3 et +	*MAITRES 2*
1H à 1H15	1H à 1H15
Ouvert aux adultes âgés de 17 ans et +	Ouvert aux adultes âgés de 17 ans et +

Objectifs Finaux

Progression dans les 4 nages - Compétitions facultatives -

PHASE DE DEVELOPPEMENT

PHASE DE MATURITE