

## PARCOURS DU NAGEUR ROANNAIS

+ = entraînable limité ++ = bien entraînable +++ = très bien entraînable

	ENF	AVENIRS	JEUNES	JUNIORS	SENIORS			
	5 à 8 ans	8 à 10 ans	10 à 12 ans	12 à 14 ans	14 à 16 ans	16 à 18 ans	18 à 20 ans	20 et +

### Charge de travail par semaine

Séances natation	1 à 2	3 à 4	4 à 6	5 à 8
Durée natation	45 minutes à 1h	1h	1h30	2h
Séances PPG	/	3	3	2 PPG + 2 Musculation
Durée PPG	/	15 minutes	30 minutes	(2x 30min) + (2x 1h30)

### Caractéristiques physiques (F = filles / G = garçons)

Force Maximale	F	/	/	/	+	++	+++	+++	=
	G	/	/	/	+	++	+++	+++	=
Force Vitesse	F	/	/	+	++	++	+++	=	=
	G	/	/	+	+	+++	+++	=	=
Force Endurance	F	/	/	/	+	++	+++	+++	=
	G	/	/	/	+	+	++	+++	=
Endurance (aérobie)	F	/	+	+	++	++	+++	=	=
	G	/	+	+	++	++	+++	=	=
Résistance (anaérobie)	F	/	/	/	+	++	+++	+++	=
	G	/	/	/	+	+	++	+++	=
Vitesse Réaction	F	/	+	+	++	++	+++	=	=
	G	/	+	+	++	++	+++	=	=
Vitesse	F	/	/	+	++	++	+++	=	=
	G	/	/	+	+	++	+++	=	=
Souplesse/mobilité	F	++	++	++	+++	=	=	=	=
	G	++	++	++	+++	=	=	=	=

### Volume de travail et stages

Moy km annuel	70 à 95	300 à 450	500 à 800	1000 à 1800
Moy km / mois	8.3	37.5	65	140
Moy km / semaine	2.1	9.4	16.3	35.0
Moy km / séance	1.4	2.7	3.3	5.4

STAGE	<b>Pâques</b> (avec Avenirs) 3 séances / semaine. Natation + multiactivités	<b>Février et Pâques</b> 1 séance par jour / 5 jours. Natation + multiactivités	<b>Toussaint, Février et Pâques</b> 7 séances / semaine. Natation + 2 PPG	<b>Toussaint, Noel, Février et Pâques</b> 11 séances / semaine. Natation + 3 PPG + 3 musculation
Possibilité de poursuivre les entraînements les trois premières semaine de juillet + séances Eau libre				

### Tests de références

Athlétique	Evaluation gammes athlétiques de base : début de saison et en stage	Evaluation gammes athlétiques de base tous les trimestres	Tests athlétiques début de saison et tous les trimestres (8 points à évaluer)	Tests athlétiques début de saison et tous les trimestres (10 points à évaluer)
Natation	Mise en place de "Matinée TEST" à chaque fin de cycle en collaboration avec les groupes JEUNES et EXCELLENCES (entraide, partage d'expérience, modèle de compétences, exemple pour les plus jeunes...)		Test à chaque fin de cycle en interne : évaluer le travail effectué + prise de repères	Test à chaque fin de cycle en interne : évaluer le travail réaliser + prise de repères

	ENF	AVENIRS	JEUNES	JUNIORS	SENIORS			
	5 à 8 ans	8 à 10 ans	10 à 12 ans	12 à 14 ans	14 à 16 ans	16 à 18 ans	18 à 20 ans	20 et +