



# Programme Sportif Natation Course

## Catégorie AVENIRS

### Saison 2018-2019

#### ➤ CATÉGORIE D'ÂGES

➔ Filles de 10 ans et moins	➔ Garçons de 11 ans et moins
<ul style="list-style-type: none"><li>• Avenirs 0 : 2011</li><li>• Avenirs 1 : 2010</li><li>• Avenirs 2 : 2009</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Avenirs 0 : 2010</li><li>• Avenirs 1 : 2009</li><li>• Avenirs 2 : 2008</li></ul>

Dans le cadre de l'aménagement de l'Ecole de Natation Française, **seuls les enfants de 10 ans (inclus) et moins (2009-2010-2011) doivent être titulaires du Pass'compétition (ENF3) Natation Course** pour intégrer le programme des compétitions officielles.

#### ➤ COMPÉTITIONS

Compétitions par Equipe	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ <b>Interclubs Avenirs</b> (bassin de 25 m) (<i>équipe de 4 nageurs</i>)</li><li>◆ <b>Finale Régionale Interclubs Avenirs</b> <i>sur sélection régionale</i> (<i>équipe de 4 nageurs sélectionnés</i>)</li><li>◆ Meeting de Redon (Team 56) (?)</li><li>◆ Meeting 56 Avenirs (Team 56)</li></ul>
Compétitions En Individuel	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ <b>Futurathlon 2019</b> (4 plots)</li><li>◆ <b>Finale départementale du Futurathlon</b></li></ul>

#### ➤ FUTURATHLON 2019

##### ➔ Organisation :

- Etre titulaire de l'ENF3 (Pass Compétition) pour les 2009-2010
- 4 étapes (4 plots) de Septembre à Juin 2019
- Nager 3 épreuves maximum par plot + les relais

##### ➔ Date de compétitions :

- **Futurathlon plot# 1** : 02 ou 09 /12/2018 à Questembert
- **Futurathlon plot# 2** : 27 /01/2019 à Questembert
- **Futurathlon plot# 3** : 17/03/2019 à Questembert
- **Futurathlon plot# 4** : 22/04/2019 à ??
- **Finale Départementale Natathlon Avenirs** : 09/06/2018 à Pontivy (bassin 50m)
- ? **Meeting De Redon** : 02 ou 09 /12/2018 à Redon
- **Meeting 56 Avenirs** : 08/05/2019 à Vannes ?
- **Interclubs Départementaux Avenirs**:19 /05/2019 à Lorient BDC
- **Interclubs Régionaux Avenirs** : 02/06/2019 à ??

##### ➔ Programme :

- Pas de programme imposé : chaque département définit le parcours de formation souhaité
- Épreuves proposées parmi les 16 épreuves du programme FINA :
  - ✓ 50-100-200-400m NL / 50-100-200m Pap, Dos, Brasse / 100 et 200m 4N
- Le parcours sera défini par l'entraîneur, Jean Michel, en fonction de l'âge du nageur/nageuse et de son niveau (*ENF3 / AVENIRS Ligne 5 / AVENIRS + Ligne 4*):
  - ✓ Avenirs 1 (filles 9 ans et garçons 10 ans) :
    - ➔ **100 4N, 50NL, 50Pap, 50Dos, 50Brasse et 200NL**
  - ✓ Avenirs 2 (filles 10 ans et garçons 11 ans) :
    - ➔ **100 4N, 200 4N, 100NL, 100Pap, 100Dos, 100Brasse et 400NL**