



ECOLE DE NATATION SYNCHRONISEE 2016-2017

Petite Sirène 	Sirène 	Naiade 
Années 2010 et avant	Années 2010 et avant	Années 2010 et avant
Niveau d'entrée Saut, déplacement ventral, battements sur le dos	Niveau d'entrée Brasse (15m), s'allonger sur le dos Mettre la tête dans l'eau	Niveau d'entrée Saut, brasse (25m), battements sur le dos
Objectifs Apprendre ou perfectionner la brasse Initiation nat synchro Présenter un ballet au gala	Objectifs Valider le Sauv'nage Initiation nat.synchro Présenter un ballet au gala	Objectifs Valider le pass'sport Initiation nat synchro Présenter un ballet au gala
Entraînements Lundi 17h30 - 18h45 + 1 entraînement pour les tests obligatoires ENF (Ecole de Natation Française)	Entraînements Lundi 17h30 - 18h45 + 1 entraînement pour les tests obligatoires ENF (Ecole de Natation Française)	Entraînements Lundi 17h30 - 18h45 + 1 entraînement pour les tests obligatoires ENF (Ecole de Natation Française)
1	5	7
Entraînement ENF : Avec le groupe Dauphin Bleu Mercredi 13h15-14h15 ou Samedi 12h45-13h45 au choix 	Entraînement ENF : Avec le groupe Dauphin Bleu Mercredi 13h15-14h15 ou Samedi 12h45-13h45 au choix 	Entraînement ENF : Avec le groupe Pass'sports Mercredi 15h00-16h00 ou Vendredi 17h45*-18h30 au choix  <i>* A partir du 18 novembre 2016, l'entraînement du vendredi commencera à 17h30</i>
CASTEL Elza 2007	CHAMPAUX Léane 2008 ABT Adénor 2010 HU Orlane 2007 LEGUILLON Ema 2006	BRETAGNOLLE Léa 2004 DEYNES Camille 2006 DUCHESNE Juliette 2006 FOSSET Louane 2007 PASCO Emma 2006 REUILLON Emma 2008 RODRIGUES Nais 2006
	Entraînement ENF : Avec le groupe Sauv'nage Mercredi 12h30-13h30 ou Samedi 12h00-13h00 au choix 	
	SENGOUGA Paloma 2008	

NATATION SYNCHRONISEE 2016-2017

Pass'compétition Journée Synchro Découverte			COMPETITION Synchro d'Argent			
Catégorie			Catégorie			
Avenir - 2005 et après	Jeune - 2005 à 2002	Junior - 2002 à 1999	Avenir - 2005 et après	Jeune - 2005 à 2002	Junior - 2002 à 1999	Senior -1999 et avant
<u>Objectifs</u>			<u>Objectifs</u>			
Pass'Compétition Présenter une équipe au Champ.rég ou au challenge Grand Ouest Valider Journée Synchro Découverte			Valider le synchro d'argent Présenter une équipe, duo et/ou solo au Champ rég avec une qualification au N3			
<u>Entraînements</u>			<u>Entraînements</u>			
lundi 18h45-20h30 mercredi 18h - 20h30 samedi 12h - 13h30			lundi 18h45-20h30 mercredi 18h - 20h30 samedi 12h - 13h30			
13			5			
ROUX Léa 2005	CINTAS Stella 2003	BURTIN Charlotte 1999		ROBLET Amandine 2002		
CHARBONNEAU Elise 2005	PERRENNOU Romane 2003	PREAU Mathilde 2000		GODARD Coralyne 2002		
FALATOWIEZ Améline 2005	FOSSET Camille 2003			FAUCHEUX Andréa 2003		
	DENIS Angèle 2002			VILLATIER DORINE 2003		
	SAYA Emma 2004			Camille LANDRY 2004		
	BERTHON Lola 2004					
FRANCOIS Eva 2007						
MARTINAT-Marie Léa 2006						

NATATION SYNCHRONISEE 2016-2017

COMPETITION Synchro d'Or			NIVEAU FINA		
Catégorie			Catégorie		
Jeune - 2005 à 2002	Junior - 2002 à 1999	Sénior - 1998 et avant	Jeune - 2004 à 2001	Junior - 2001 à 1998	Sénior - 1998 et avant
<u>Objectifs</u> Valider le synchro d'or Présenter une équipe , duo et/ou solo au Champ. Rég avec une qualification au N3			<u>Objectifs</u> participer et se classer aux compétitions interrégionales, se qualifier aux compétitions nationales		
<u>Entraînements</u> lundi 18h45 -20h30 mercredi 18h - 20h30 samedi 12h - 13h30			<u>Entraînements</u> lundi 18h45 - 20h30 mercredi 18h- 20h30 samedi 12h - 13h30		
3			3		
	BREJAUD Orphée 2000 ROUX Laurine 1999	VANNEREAU Marion 1998		PLISSON Alice 1999	ROCHELLE Angélique MARY Camille