

| | | | | |
|------------|-----------|---|---|---|
| 7 ans | Avenirs | 3 à 4 séances/sem durée (1h00) + activités physiques d'éveil | 8 épreuves individuelles 25 dans chaque nage 50 2N (P/D, D/B, B/C) -200 NL Organisation et animation départementale | <ul style="list-style-type: none"> Organisation posturale du nageur (corps projectile et corps propulseur) Plongeon et virages Coordination solutions ventilatoires et motrices |
| 8 ans | | | | |
| 9 ans | | | | |
| 10 ans | Avenirs | 3 à 5 séances/sem durée (1h15) + activités physiques d'éveil | 10 épreuves individuelles 50 & 100 dans chaque nage 100 4N - 400 NL Organisation et animation départementale | <ul style="list-style-type: none"> Stabilisation corps propulseur Amélioration rendement Plongeon et virages Corps successivement et simultanément projectile et propulseur |
| 11 ans | | | | |
| 12 ans | Benjamins | 4 à 6 séances/sem durée (1h30) + activités physiques d'éveil | 14 épreuves individuelles 50, 100 & 200 dans chaque nage 200 4N - 800 NL Organisation et animation départementale & régionale Finalité nationale | <ul style="list-style-type: none"> Efficacité propulsive Amélioration du rendement Plongeon et virages |
| 13 ans | | | | |
| 14 ans | Juniors | 6 à 8 séances/sem durée (1h45) + PPG | 17 épreuves individuelles 50, 100 & 200 dans chaque nage 200 & 400 4N 400, 800 & 1500 NL Organisation et animation régionale & nationale | <ul style="list-style-type: none"> Augmentation de la puissance (filles 15&16ans) S'entraîner à progresser et non plus progresser à s'entraîner |
| 15 ans | | | | |
| 16 ans | Juniors | 8 à 10 séances/sem durée (2h00) + PPG | 17 épreuves individuelles 50, 100 & 200 dans chaque nage 200 & 400 4N 400, 800 & 1500 NL Organisation et animation régionale & nationale | <ul style="list-style-type: none"> Augmentation de la puissance (filles 15&16ans) S'entraîner à progresser et non plus progresser à s'entraîner |
| 17 ans | | | | |
| 18 ans | | | | |
| 19 ans & + | Séniors | 10 séances/sem durée (2h00 à 2h30) + PPG/PPS | | Élever la puissance en préservant l'obtention et le maintien du meilleur rendement possible |