

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 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		