COMMENT CHOISIR le bon entraînement ?

9 À 15 ANS

Maîtrise les compétences JR10

- **NON** → VOIR **COMMENT CHOISIR LE BON COURS**
- **OUI**
  - Apte à nager 500 mètres en 55 minutes → **NAGEUR JUNIOR** (9-15 ans)
  - Apte à nager 1000 mètres à un rythme de 2:30/100m. → **MAÎTRES NAGEUR JUNIOR** (12-15 ans)
  - Tu aimerais découvrir les concepts physiques de la natation → **MÉCANIQUE DE NAGE** (12-15 ans)
  - Tu aimerais devenir sauveteur et/ou moniteur → VOIR **CONTINUUM DE CARRIÈRE AQUATIQUE** (10-15 ans)
  - Tu aimerais te joindre à un club sportif aquatique de façon récréative ou compétitive → VOIR **CLUBS SPORTIFS AQUATIQUES**

16 ANS +

Maîtrise les styles de nage (crawl, dos crawlé, brasse, dos élémentaire)

- **NON** → VOIR **COMMENT CHOISIR LE BON COURS**
- **OUI** → Apte à nager 1000 mètres (40 longueurs) en 55 minutes
  - **NON** → VOIR **COMMENT CHOISIR LE BON COURS**
  - **OUI** → L'objectif est de participer à un triathlon
    - **NON** → Apte à nager 2000 mètres à un rythme de 2:10/100m.
      - **NON** → **ENTRAINEMENT DIRIGÉ**
      - **OUI** → **MAÎTRES NAGEURS**
    - **OUI** → Apte à nager 2000 mètres à un rythme de 2:20/100m.
      - **NON** → Apte à nager 1500 mètres à un rythme de 2:40/100m.
        - **NON** → **ENTRAÎNEMENT TRIATHLON 1**
        - **OUI** → **ENTRAÎNEMENT TRIATHLON 2**
      - **OUI** → **ENTRAÎNEMENT TRIATHLON 3**

NOTES

Ado / Adulte : 55 minutes

Ado / Adulte : bassin de natation profondeur 1,37m à 3,8m

Centre RÉCRÉOAQUATIQUE de Blainville