



**Le personnel du centre Aqualys (hôtesses d'accueil, surveillants de bassin etc...) ne peut en aucun cas vous renseigner sur le fonctionnement du club, nous sommes indépendants du Centre aquatique.**

Pour tous renseignements : [airenatation@gmail.com](mailto:airenatation@gmail.com)

Tous les documents sont à déposer dans la boîte aux lettres OSA natation à la sortie du parking du centre Aqualys.

Toutes les infos sur le site : <http://club.quomodo.com> >

### **Nouvelles Inscriptions :**

Les inscriptions ont lieu un samedi au matin (créneaux à définir) début septembre après des **TESTS OBLIGATOIRES** pour les nouvelles licences (sauf adultes).

Vous pouvez vous inscrire **à partir de mi-Août** sur le site Aire natation dans la rubrique contact en donnant le nom, prénom et la date de naissance de la personne souhaitant passer le test. Votre inscription sera prise immédiatement prise en compte pour le test. Vous serez contactés par mail pour le créneau attribué dès que tout est finalisé.

L'inscription se fera dès la fin du test après l'accord et l'attribution du groupe par l'entraîneur à la piscine AQUALYS –

### **Pièces demandées pour nouvelle inscription:**

Le bulletin d'inscription à signer par le nageur et son représentant légal s'il est mineur disponible sur place.

Merci de ramener les pièces à fournir pour votre dossier d'inscription le jour du test:

- Un certificat médical de **-3 mois** de non contre indication à la pratique de la natation **y compris la compétition** (la compétition n'est pas obligatoire).
- Une photo d'identité récente avec le nom et prénom au dos.
- Le règlement par chèque à l'ordre de : **AIRE NATATION** (1 chèque par nageur)
- 2 euros de caution pour le badge

### **ATTENTION**

**Tout dossier incomplet sera refusé et interdit le commencement des séances d'entraînements.**

### **Pour les renouvellements des inscriptions :**

- Bulletin d'adhésion complété, daté et signé.
- Certificat médical -3 mois **ou** Questionnaire de santé + attestation **si certificat médical -3 ans**.

### **De non contre indication à la pratique de la natation y compris la compétition**

- Une photo d'identité récente.
- Le règlement par chèque à l'ordre de : **AIRE NATATION** 1 chèque par nageur.
- 2€ de caution pour le badge **OU retour de l'ancien badge non endommagé**

### **L'école de natation**

L'Ecole de Natation s'adresse aux enfants de 6 à 12 ans environ. Elle se compose de 3 groupes progressifs qui permettent l'accès au groupe compétition et enfin élite.

- ENB
- ENA
- ENA+

L'accès à ces groupes se fait sur sélection en début de saison. Lors des tests le nageur doit savoir sauter ou plonger, ainsi que nager 25m sans matériel dans l'une des 4 nages minimum. La nage doit être correcte techniquement.

Attention! il ne s'agit pas de "leçons" de natation.

Pour l'apprentissage de la natation, il faut s'adresser directement à l'accueil de la piscine AQUALYS.

Des changements de groupe sont possibles en cours d'année sur proposition de l'entraîneur.

Conditions d'entrée :

- ENB : 1 nage codifiée
- ENA : 2 nages codifiées
- ENA+ : 3 nages codifiées

Objectif: 4 nages codifiées et virage pour passage dans le groupe compétition.

Entraînements :

- ENB/ENA : 1 séance de 45min/semaine
- ENA+ : 1 séance d'1h/semaine.

## **Les groupes Compétition, Elite espoir et Élite**

L'entrée dans ces groupes se fait sur sélection.

Le groupe "compétition" est destiné aux nageurs ayant acquis les bases des 4 nages et pouvant augmenter le nombre d'entraînements, les nageurs volontaires sont susceptibles de faire quelques compétitions dans l'année selon leur niveau.

Faire de la compétition, c'est avant tout:

- apprendre à se dépasser soi-même,
- avoir le goût de l'effort : et se rendre compte que les efforts paient!
- vivre et partager des moments intenses et riches en émotion

Les compétitions se déroulent sur 8 dimanches durant l'année plus éventuellement les départementales, les régionales...

Le groupe Elite espoir prépare les plus jeunes au futur passage dans le groupe Elite.

L'entrée dans le groupe "Elite" se fait en fonction des performances réalisées (à terme: 400mNL en moins de 6 minutes).

Entraînements : séances d'1h15/semaine en moyenne

2 à 3 séances pour le groupe "compétition"

2 à 5 séances pour le groupe "élite"

(voir planning)

## **Loisirs, Ados, Prépa Bac**

Ce groupe a pour but d'entraîner les nageurs souhaitant travailler spécifiquement la natation jusqu'au Bac. Travail des 4 nages sous forme de différents exercices. Ce groupe n'a pas pour but de faire de la compétition mais peut amener les nageurs à y accéder s'ils le souhaitent après discussion avec les entraîneurs.

Entraînements : 1 séance d'1 h/semaine

## **Natation Adultes (Maîtres) 18 ans et +**

Vous avez plus de 18 ans. Vous savez nager. Vous voulez pratiquer la natation comme un sport : en club, avec d'autres personnes de votre niveau. Ce groupe est fait pour vous.

Il est impératif de savoir nager sans matériel pour pouvoir participer à ce groupe, ce ne sont pas des leçons (pour cela adressez vous à l'accueil d'AQUALYS)

Entraînement :

Une séance d'1 heure/semaine avec coach pour la pratique d'un sport : la natation.

## HORAIRES DANS AQUALYS (PÉRIODE SCOLAIRE)

Groupes	Lundi	Mercredi	Jedi	Vendredi	Samedi	Total heures
Ecoles de Natation		Gpe ENB 18h - 18h45	Gpe ENA 17h30 - 18h15		Gpe ENA+ 9h-10h	45min à 1h
Sport Loisirs Ados/Prépa Bac					11h - 12h	1h
Maitres					9h00-10h00	1h
Compétition		17h00-18h00	18h15-19h15		10h00-11h00	2 à 3h choisir: 2 à 3 entraînements
Elite Espoir	19h00-20h15		19h15-20h15		11h00-12h00	3h15 3 entraînements
Elite	19h00-20h15	18h45-20h15	19h15-20h15	18h45-20h00	10h00-11h00	6h00 choisir: 3 à 5 entraînements