



NATATION

SAISON
2019 - 2020
Reprise le 09/09/2019

Lieu de pratique

Piscine Jacqueline AURIOL – 7, allée Louis de Funès – 75008

POUR TOUS :

Fin de saison le samedi 22 juin 2019

Adhérer à la section et réinscription

Conditions :

- À partir de 6 ans
- La répartition dans les groupes est déterminée par les entraîneurs (tests en piscine)
- **Les pôles École des nages et Loisirs sportifs** s'adressent à tous ceux qui souhaitent apprendre les bases ou perfectionner leur style.

Réinscriptions (adhérents de la saison 2019-2020)

Inscription en ligne via ExtraClub

Journées Tests (nouveaux adhérents) selon places disponibles:

Lundi 24 juin de 18h30 à 20h30 et vendredi 28 juin de 19h15 à 20h30
(si places restantes)

Cotisations annuelles 2019 – 2020

(« La licence et l'assurance FFN sont incluses dans le prix »)

- | | |
|--|---|
| • Apprentissage, perf CE, perf CM, ADO 6è 5è | 1 séance : 330 € |
| • ADO 4è 3è, Lycée | 2 séances : 550€ |
| • Adultes | 1 séance : 390 € 2 séances : 550 € |

Une réduction de 20% est accordée sur le montant de la cotisation (hors licence) à partir de la 3^{ème} inscription de la même famille dans la section Natation

Pièces demandées pour inscriptions après validation du test

- Bulletin d'adhésion rempli et signé (à retirer auprès du secrétariat sportif Eblé ou à télécharger sur le site internet (www.racingclubdefrance.net)).
- Certificat médical de non contre-indication à la pratique de la natation en loisir et en compétition, datant de moins de 3 mois.
- 2 photos d'identité récentes (uniquement pour les nouveaux adhérents)
- 1 seul chèque correspondant à la somme de la cotisation annuelle (licence incluse), à l'ordre du Racing Club de France.



Contact

Martine GUYONNET
Tél : 01 40 61 60 93
Fax : 01 42 73 04 10
Mail : m.guyonnet@rcf.asso.fr



NATATION

SAISON
2019 – 2020
Reprise le 09/09/2019

HORAIRES 2019 – 2020

Apprentissage :

1 séance par semaine (Enfant nés entre 2013 et 2014) :

Niveau requis : mets la tête sous l'eau	Débutant	• Lundi	17h15 - 18h00
Niveau requis : petits déplacements	Confirmé	• Mercredi	18h00 - 18h45
	Confirmé	• Samedi	18h00 - 18h45

PERF CE1 - CE2

1 séance par semaine (Enfant nés en 2011 et 2012) :

Niveau requis : déplacements ventrales et dorsales	Débutant	• Lundi	18h00 - 18h45
Niveau requis : débrouillé en crawl et dos	Confirmé	• Mercredi	18h45 - 19h30
	Confirmé	• Samedi	18h45 - 19h30

PERF CM1 - CM2

1 séance par semaine (Enfants nés en 2009 et 2010)

Niveau requis : débrouillé en crawl et dos	Débutant	• Lundi	18h45 - 19h30
Niveau requis : 25 crawl, 25 dos, 25 brasse	Confirmé	• Mercredi	18h00 - 18h45
	Confirmé	• Samedi	18h00 - 18h45

ADO 6ème - 5ème

1 séance par semaine (Enfants nés en 2007 et 2008)

Niveau requis : 50 crawl, 25 dos, 25 brasse		• Mercredi	18h45 - 19h30
		• Samedi	18h45 - 19h30

ADO 4ème - 3ème

2 séances par semaine (Enfants nés en 2005 et 2006)

Niveau requis : 50 crawl, 25 dos, 25 brasse		• Mercredi	19h30 - 20h30
		• er Samedi	19h30 - 20h30

Lycée et Prépa-bac :

2 séances par semaine (nés entre 2002 et 2004)

Niveau requis : 25m brasse et 25m dos et 100m crawl - 20h15		• Lundi	19h30 - 20h30
		• et Vendredi	19h15

Loisirs Adultes (19 ans et Plus) : 1, 2 ou 3 séances par semaine

Niveau débutant :	Technique
Niveau intermédiaire :	Technique + endurance
Niveau entraînement :	Entraînement 2000m et +

• Séance n°1 :	(Débutant)	Lundi	20h30 – 21h30
• Séance n°2 :	(Intermédiaire)	Mardi	07h10 -- 08h10
• Séance n°3 :	(Entraînement)	Mercredi	07h10 -- 08h10
• Séance n°4 :	(Débutant)	Mercredi	19h30 - 20h30
• Séance n°5 :	(Intermédiaire)	Mercredi	20h30 – 21h30
• Séance n°6 :	(Entraînement)	Vendredi	20h15 – 21h15
• Séance n°7 :	(Entraînement)	Samedi	19h30 - 20h30

Les horaires sont donnés à titres prévisionnels et susceptibles de modifications.

Les séances d'entraînement sont organisées, sauf mention contraire, à la piscine Jacqueline AURIOL -7allée Louis de Funès 75008 Paris.

Contact

Martine GUYONNET
Tél : 01 40 61 60 93
Fax : 01 42 73 04 10
Mail : m.guyonnet@rcf.asso.fr