



NATATION

2019 - 2020

REPRISE : 09/09/2019

Lieu de pratique : Racing Club de France, 5 rue Eblé - 75007 Paris

Adhérer à la section. Licence et assurance incluses.

Pôle ENF (école de natation)

Enseignement ludique de la natation sous l'esprit fédéral (1 à 2 séances /se)

Cotisations : 695€ Groupe Familiarisation : 570€

Né : 2015 à 2010

Pôle COMPETITION

Vivre un projet de performance, s'exprimer en compétition

Cotisations : 600€ Cotisations étudiants* : 300€

Né : 2009 à Master

Pôle SPORTS enfants / ados

Se perfectionner, s'entraîner, en 4N avec plaisir (2 séances / se)

Cotisations : 695€

Né : 2009 à 2001

Pôle SPORTS adultes

Se perfectionner, s'entraîner, se dépenser dans la convivialité (1 à 2 séances / se)

Cotisations : 695€ Cotisations 1 séance / se = 495€

Né : 2001 et avant

Pôle SPORTS aqua-forme

Cours ludiques par rotations d'ateliers variés (1 à 2 séances / se)

Cotisations : 695€ Cotisations 1 séance / se = 495€

Né : 2001 et avant

L'accès au club est possible à partir de 5 ans. La répartition dans les groupes est déterminée par un test en piscine.

*Etudiants : âgés de 18 à 25 ans engagés dans un cursus d'enseignement supérieur, sur présentation d'un justificatif et avoir eu un niveau de série départementale minimum

Pièces demandées après validation du test

- Bulletin d'adhésion rempli et signé (à retirer au secrétariat ou à télécharger www.racingclubdefrance.net)
- Certificat médical de non contre indication à la pratique de la natation en loisir et en compétition
- 1 photo d'identité récente
- 1 seul chèque correspondant à la somme de la cotisation annuelle à l'ordre du Racing Club de France

Une carte d'accès au site sportif Eblé vous sera délivrée après validation de votre inscription à retirer à l'accueil.
Retrouvez les Conditions Générales relatives à cette activité à l'accueil du site sportif Eblé.

CONTACT :

Martine GUYONNET

Tél : 01 40 61 60 93

@ : m.guyonnet@rcf.asso.fr



Pôle ENF

Basé sur l'adaptation au milieu aquatique et le développement d'une "culture sport et natation", plutôt que sur l'apprentissage précoce de techniques : il s'agit ici de pluridisciplinarité. En fonction de l'âge et du niveau de chacun, une répartition s'organisera en 3 étapes successives et progressives : le Sauv'nage, le Pass'port de l'eau et le Pass'compétition (phases d'apprentissage des disciplines de la natation).

Groupe	NAISSANCE	Nb séances	Jour	H debut	H fin
Familiarisation G1	2015	1	Mercredi	13:30	14:15
Familiarisation G2	2015	1	Samedi	09:00	09:45
Apprentissage DEBUTANT	2014	2	Mercredi	14:15	15:00
			Samedi	09:45	10:30
Apprentissage CONFIRME	2014	2	Mercredi	15:00	15:45
			Samedi	10:30	11:15
ENF1 debutant	2013	2	Mercredi	15:45	16:30
			Samedi	11:15	12:00
ENF1 confirmé	2013	2	Mercredi	16:30	17:15
			Samedi	12:00	12:45
ENF2*	2012	2	Mardi	17:00	18:00
			Jeudi	17:00	18:00
ENF3*	2011	2	Mardi	17:00	18:00
			Jeudi	17:00	18:00
PERF CE1/CE2	2011-2012	2	Lundi	17:00	17:45
			Vendredi	17:00	17:45

*ENF2 / ENF3 : Une sélection de 20 nageurs ENF2 et ENF3 sera proposée pour une session supplémentaire le samedi de 14h00 à 14h45.

Pôle COMPETITION

Le programme est basé sur la conception que chaque nageur réalisera son plein potentiel en natation senior. Dans notre programme d'entraînement, nous espérons fournir un développement planifié de technique et de conditionnement physique qui permettra à tous nos nageurs d'être compétitif.

Groupe	NAISSANCE	Nb séances	Jour	H debut	H fin
Avenirs	2009-2010	3 (4 possibles)	Lundi	17:30	19:00
Notes : filles 2009 = jeunes			Mardi & Jeudi	18:00	19:00
Notes 2 : WaterPolo possible le mercredi			Vendredi	17:30	19:00
JEUNES section sportive Femme	2006-2008				
JEUNES section sportive Homme	2005-2008	Progressif de 4 à 6 séances	Horaires à voir avec les coaches		
JEUNES horaire soir Femme	2007-2008				
JEUNES horaire soir Homme	2006-2008				
SENIORS : Universitaire	2001 et avant	4	Mardi	18:00	20:00
Mardi et Jeudi 19h-20h = PPG			Mercredi	19:00	20:30
			Jeudi	19:00	21:00
			Vendredi	19:15	21:00
JUNIORS : Region	H:2005 et av	4	lundi	19:15	21:00
Mardi et Jeudi 18h-19h = PPG	F:2006 et av		Mardi	18:00	20:00
			Mercredi	19:00	20:30
			Jeudi	18:00	20:00
JUNIORS : section sportive (Keller)	2005 et avant	6-7 Lu à Sa	Sect	15:00	17:00
JUNIORS : National & Endurance	2005 et avant		Hors sect	19:00	21:00
MASTERS		3	Lundi	12:00	13:30
			Mercredi	20:30	22:00
			Vendredi	12:00	13:30
			Vendredi (30'PPG)	20:30	21:00

Pôle SPORTS - enfants / ados

Cette section vous ouvre les portes de la natation : découvrir les sensations des 4 nages et construire une capacité à nager au cours de la scolarité permettant de présenter l'option natation du baccalauréat.

Groupe	NAISS	Nb séances	Jour	H debut	H fin
Enfant CM1	2010	2	Mercredi	13:30	14:15
			Samedi	14:00	14:45
Enfant CM2	2009	2	Mercredi	14:15	15:00
			Samedi	14:45	15:30
Ado 6ème	2008	2	Mercredi	15:00	15:45
			Samedi	15:30	16:15
Ado 5ème	2007	2	Mercredi	17:15	18:00
			Samedi	16:15	17:00
Ado 4ème	2006	2	Mercredi	18:00	18:45
			Samedi	14:45	15:30
Ado 3ème	2005	2	Mercredi	18:45	19:30
			Samedi	15:30	16:15
Lycée 2nd	2004	2	Mercredi	19:30	20:15
			Samedi	17:00	17:45
Lycée 1er	2003	2	Mercredi	20:15	21:00
			Samedi	16:15	17:00
Lycée PBAC	2002	2	Mardi	21:00	22:00
			Samedi	17:00	18:00

Pôle SPORTS - adultes - aquaforme

Cette section vous ouvre les portes de la natation et de l'aquagym, et vous permettra de vous améliorer en natation, de maintenir votre forme dans une ambiance conviviale.

Adultes : 1 à 2 séances par semaine.

D = DEBUTANT (je me déplace dans une nage)

P = PERFECTIONNEMENT (je me déplace dans plusieurs nage)

E = ENTRAINEMENT (je m'entraîne).

	ADULTES	Jour	H debut	H fin		AQUA	jour	H debut	H fin
1	E	Lundi	07:30	08:30		AQU1 GB	Mardi	09:00	09:45
2	D	Lundi	12:30	13:30		AQU 2 Sen	Mardi	09:45	10:30
3	P	Lundi	16:00	17:00		AQU 3 PB	Jeudi	10:00	10:45
4	E	Lundi	21:00	22:00		AQU 4 Sen	Jeudi	10:45	11:30
5	P	Mardi	07:30	08:30					
6	P	Mardi	11:30	12:30					
7	E	Mardi	12:30	13:30					
8	E	Mardi	21:00	22:00					
9	E	Merc	07:30	08:30					
10	P	Merc	08:30	09:30					
11	D	Merc	21:00	22:00					
12	P	Jeudi	07:30	08:30					
13	P	Jeudi	11:30	12:30					
14	E	Jeudi	12:30	13:30					
15	E	Jeudi	21:00	22:00					
16	E	Vend	07:30	08:30					
17	D	Vend	16:00	17:00					
18	P	Vend	21:00	22:00					
19	E	Sam	08:00	09:00					