



NATATION

2022 - 2023

REPRISE : 12-09-22

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

Conditions :

- L'accès au club est possible à partir de 5 ans.
- La répartition dans les groupes est déterminée par un test en piscine.
- Les pôles ENF (école de natation) et SPORTS sont accessibles à tous
- Le pôle COMPETITION est accessible à ceux qui souhaitent participer aux compétitions

Cotisations annuelles 2022-2023 :

PÔLE	GROUPE	NOMBRE DE SEANCE	DATE DE NAISSANCE	TARIFS
ENF (Ecole de Natation)	Apprentissage / ENF / CE	2 par semaine	2018 à 2014	710 €
	Familiarisation	1 par semaine	2018	510 €
COMPETITION	Avenirs / Jeunes / Juniors / Masters	De 2 à 6 par semaine	2013 à Masters	615 €
	Universitaire		2005 et avant	310 €
SPORTS ENFANTS / ADO	CM / ADO / Lycée	2 par semaine	2013 à 2015	710 €
SPORTS ADULTES	Débutant / Perfectionnement / Entraînement	1 par semaine	2004 et avant	520 €
		2 par semaine	2004 et avant	730 €
		3 par semaine	2004 et avant	1070 €
SPORTS AQUA FORME		1 par semaine	2004 et avant	520 €
		2 par semaine	2004 et avant	730 €
		3 par semaine	2004 et avant	1070 €

Les horaires, par pôle, sont disponibles sur les pages suivantes

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
- Formulaire de licence fédérale
- 1 photo d'identité récente
- 1 seul chèque correspondant à la somme de la cotisation annuelle à l'ordre du Racing Club de France

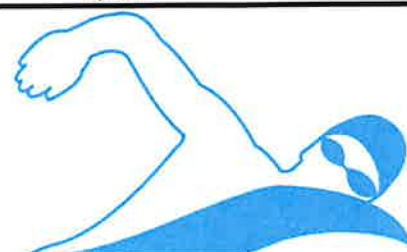
Une carte d'accès au site sportif Eblé vous sera délivrée après validation de votre inscription à retirer à l'accueil.
Retrouvez les Conditions Générales relatives à cette activité à l'accueil du site sportif Eblé.

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	2018	1	Mercredi	12:30	13:00
Familiarisation G2	2018	1	Samedi	10:00	10:30
Apprentissage DEBUTANT	2017	2	Mercredi	13:45	14:30
			Samedi	10:45	11:30
Apprentissage CONFIRME	2017	2	Mercredi	14:45	15:30
			Samedi	10:45	11:30
ENF1 debutant	2016	2	Mercredi	15:45	16:30
			Samedi	11:30	12:15
ENF1 confirmé	2016	2	Mercredi	16:30	17:15
			Samedi	11:30	12:15
ENF2*	2015	2	Mardi	17:00	18:00
			Jeudi	17:00	18:00
ENF3*	2014	2	Mardi	17:00	18:00
			Jeudi	17:00	18:00
PERF CE1/CE2	2014-2015	2	Lundi	17:00	17:45
			Vendredi	17:00	17:45

*Familiarisation : 1 fois 30' par semaine

*ENF2 / ENF3 : Une sélection de 20 nageurs ENF2 et ENF3 sera proposée en cours de saison pour une session supplémentaire le samedi de 13h45 à 14h45, conjointement avec la section water-polo

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. Groupes sur sélection.

Groupe	NAISSANCE	Nb séances	Jour	H debut	H fin
Avenirs	2012-2013	3	Lundi & vendredi	17:30	19:00
(filles 2012 = jeunes 1er an)			Mardi	18:00	19:00
JEUNES :	10-12 et 09-11		Lundi & vendredi	17:45	19:15
			Mercredi	17:30	19:30
			Samedi	07:30	09:00
JUNIORS : Région #1	H:2007-08	4	lundi	19:15	21:00
	F:2008-09		Mardi	19:00	20:00
			Jeudi	18:00	19:00
			Samedi (Keller)	07:00	09:00
JUNIORS : Région #2	H:2006-05	4	lundi	19:00	21:00
	F:2007-06		Jeudi	19:00	20:00
			Vendredi	19:00	21:00
			Samedi (Keller)	07:00	09:00
Groupe Relève	Juniors / seniors	Groupe de compétition national juniors et seniors, entraînement quotidien. Entrée sur sélection et entretien.			
Section sportive CHASE	Jeunes / Junior	Groupe de compétition collège, piscine Keller en section scolaire sportive. Entrée sur sélection et entretien.			
SENIORS : Universitaire	2004 et avant	4	Mardi & Jeudi	20:00	21:00
			Mercredi	19:00	20:30
			Vendredi	19:00	21:00
MASTERS	2004 et avant		Mercredi	20:30	22:00
			Vendredi	20:00	21:00
		Libre	Mardi & jeudi	06:30	07:30
			Lundi & vendredi	12:00	13:30



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	2013	2	Mercredi	13:30	14:15
			Samedi	14:00	14:45
Enfant CM2	2012	2	Mercredi	14:15	15:00
			Samedi	14:45	15:30
Ado 6ème	2011	2	Mercredi	15:00	15:45
			Samedi	15:30	16:15
Ado 5ème	2010	2	Mercredi	17:15	18:00
			Samedi	16:15	17:00
Ado 4ème	2009	2	Mercredi	18:00	18:45
			Samedi	14:45	15:30
Ado 3ème	2008	2	Mercredi	18:45	19:30
			Samedi	15:30	16:15
Lycée 2nd	2007	2	Mercredi	19:30	20:15
			Samedi	17:00	17:45
Lycée 1er	2006	2	Mercredi	20:15	21:00
			Samedi	16:15	17:00
Lycée BAC	2005	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 nages)

E = ENTRAINEMENT (je m'entraîne)

AQUAFORME = pratique gymnique dans l'eau

N°	ADULTES	Jour	H debut	H fin
1	E	Lundi	07:30	08:30
2	D	Lundi	12:30	13:30
3	P	Lundi	16:00	17:00
4	E	Lundi	21:00	22:00
5	P	Mardi	07:30	08:30
6	P	Mardi	11:30	12:30
7	E	Mardi	12:30	13:30
20	P	Mardi	20:00	21:00
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
21	P	Jeudi	20:00	21:00
15	E	Jeudi	21:00	22:00

Suite en page suivante...

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.

N°	ADULTES	jour	H debut	H fin
16	E	Vend	07:30	08:30
17	D	Vend	16:00	17:00
19	E	Sam	09:00	10:00
	AQU1 GB	Mardi	09:00	09:45
	AQU 2 Sen	Mardi	09:45	10:30
	AQU 3 PB	Jeudi	10:00	10:45
	AQU 4 Sen	Jeudi	10:45	11:30