



NATATION

2021 - 2022

REPRISE : 08-09-21

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* : 495€

Né : 2017 à 2013

Pôle COMPETITION

Vivre un projet de performance, s'exprimer en compétition (sur sélection)

Cotisations : 600€ Cotisations étudiants* : 300€

Né : 2012 à Master

Pôle SPORTS enfants / ados

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

Cotisations : 695€

Né : 2012 à 2004

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 : 2003 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 : 2003 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.

*Familiarisation : 1 fois 30' par semaine // *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

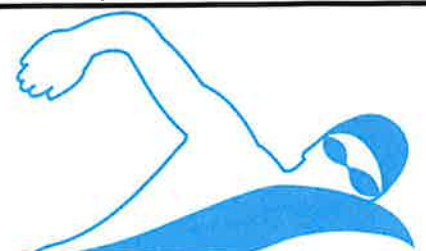
Une carte d'accès au site sportif Eblé vous sera délivrée après validation de votre inscription à retirer à l'accueil.
Retrouvez les Conditions Générales relatives à cette activité à l'accueil du site sportif Eblé.

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	2017	1	Samedi	10:00	10:30
Familiarisation G2	2017	1	Samedi	10:30	11:00
Apprentissage DEBUTANT	2016	2	Mercredi	13:45	14:30
			Samedi	11:15	12:00
Apprentissage CONFIRME	2016	2	Mercredi	14:45	15:30
			Samedi	11:15	12:00
ENF1 debutant	2015	2	Mercredi	15:45	16:30
			Samedi	12:00	12:45
ENF1 confirmé	2015	2	Mercredi	16:30	17:15
			Samedi	12:00	12:45
ENF2*	2014	2	Mardi	17:00	18:00
			Jeudi	17:00	18:00
ENF3*	2013	2	Mardi	17:00	18:00
			Jeudi	17:00	18:00
PERF CE1/CE2	2013-2014	2	Lundi	17:00	17:45
			Vendredi	17:00	17:45

*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.

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	2011-2012	3	Lundi & vendredi	17:30	19:00
(filles 2011 = jeunes 1er an)			Mardi	18:00	19:00
JEUNES section sportive Femme	2008-2010	CHASE :	CHASE (Keller)	15:00	17:00
JEUNES section sportive Homme	2007-2010		Lundi&vendredi	17:45	19:15
JEUNES horaire soir Femme	2009-2010	Soir :	Mercredi	17:30	19:30
JEUNES horaire soir Homme	2008-2010		Samedi	18:00	19:30
SENIORS : Universitaire	2004 et avant	4	Mardi	20:00	21:00
			Mercredi	19:00	20:30
			Jeudi	20:00	21:00
			Vendredi	19:15	21:00
JUNIORS : Région	H:2007 et av	4	lundi	19:15	21:00
	F:2007 et av		Mardi	19:00	20:00
			Jeudi	18:30	20:00
			Samedi (Keller)	07:00	09:00
JUNIORS : CHASE	2007 et avant	6-7	Section	15:00	17:00
JUNIORS : National & Relève	2007 et avant	6-8	Hors sect	18:00	20:00
MASTERS		3	Lundi & vendredi	12:00	13:30
			Mercredi	20:30	22:00
			Vendredi (30'PPG)	20:30	22:00
		Libre	Mardi & jeudi	06:30	07:30

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	2012	2	Mercredi	13:30	14:15
			Samedi	14:00	14:45
Enfant CM2	2011	2	Mercredi	14:15	15:00
			Samedi	14:45	15:30
Ado 6ème	2010	2	Mercredi	15:00	15:45
			Samedi	15:30	16:15
Ado 5ème	2009	2	Mercredi	17:15	18:00
			Samedi	16:15	17:00
Ado 4ème	2008	2	Mercredi	18:00	18:45
			Samedi	14:45	15:30
Ado 3ème	2007	2	Mercredi	18:45	19:30
			Samedi	15:30	16:15
Lycée 2nd	2006	2	Mercredi	19:30	20:15
			Samedi	17:00	17:45
Lycée 1er	2005	2	Mercredi	20:15	21:00
			Samedi	16:15	17:00
Lycée BAC	2004	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.

Un groupe BNSSA (secourisme et sauveteur aquatique) s'ouvre cette saison !

N°	ADULTES	jour	H debut	H fin
16	E	Vend	07:30	08:30
17	D	Vend	16:00	17:00
18	P	Vend	21:00	22:00
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
22	BNSSA	Merc	19:00	20:30
	600€	Vend	21:00	22:00