



NATATION

2022 - 2023

Reprise le 12/09/2022

Lieu de pratique

Piscine Jacqueline Auriol – 7, allé Louis de Funès – 75008

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.

Journées Tests (nouveaux adhérents) selon places disponibles:

Sur rendez-vous à prendre sur notre site internet

Cotisations annuelles 2022-2023

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

- **Apprentissage, perf CE, perf CM, ADO 6è 5è** 1 séance : 340€
- **ADO 4è 3è, Lycée** 1 séance : 400 €
- **Adultes**
 - 1 séance : 400 €
 - 2 séances : 565 €

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

2021- 2022

Reprise le 12/09/2022

HORAIRES 2022-2023

Apprentissage :

1 séance par semaine (Enfant nés entre 2016 et 2017) :

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 2014 et 2015) :

Niveau requis : déplacements ventrales et dorsales	Débutant	• Lundi	18h00 - 18h45
Niveau requis : déplacement grand bain	Confirmé	• Mercredi	18h45 - 19h30
	Confirmé	• Samedi	18h45 - 19h30

PERF CM1 - CM2

1 séance par semaine (Enfants nés en 2012 et 2013)

Niveau requis : débrouillé en crawl et dos	Confirmé	• Lundi	18h45 - 19h30
Niveau requis : 50 crawl, 50 dos	Confirmé	• Mercredi	18h00 - 18h45
	Confirmé	• Samedi	18h00 - 18h45

ADO 6ème - 5ème

1 séance par semaine (Enfants nés en 2010 et 2011)

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

ADO 4ème - 3ème

1 séance par semaine (Enfants nés en 2008 et 2009)

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

Lycée et Prépa-bac :

1 séance par semaine (nés entre 2007 et 2005)

Niveau requis 50m brasse et 50 dos et 100m crawl		• Lundi	19h30 - 20h30
		• Vendredi	19h15 - 20h15

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

Niveau débutant :	1 nage maîtrisée
Niveau intermédiaire :	crawl + une nage maîtrisée
Niveau entraînement :	crawl + 2 nages maîtrisées

5 formules possibles : 1 séance le soir ; 1 séance le matin ; 1 séance le soir + 1 le matin ; 2 séances le soir ; 3 séances au choix

• 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 - Tallés 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