



NATATION

2018 - 2019

TARIFS FIN DE SAISON

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

Adhérer à la section. Licence et assurance

Pôle ENF (école de natation)

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

Cotisations : 500€ Groupe Familiarisation : 450€
Né : 2014 à 2010

Pôle COMPETITION

Vivre un projet de performance, s'exprimer
en compétition

Cotisations : 400€ Cotisations étudiants* : 240€
Né : 2009 à Master

Pôle SPORTS enfants / ados

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

Cotisations : 500€
Né : 2009 à 2001

Pôle SPORTS adultes

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

Cotisations : 500€ Cotisations 1 séance / se = 360€
Né : 2001 et avant

Pôle SPORTS aqua-forme

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

Cotisations : 500€ Cotisations 1 séance / se = 360€
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

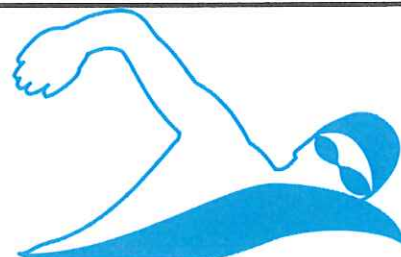
Pièces demandées après validation du test

- 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	2014	1	Mercredi	13:30	14:15
Familiarisation G2	2014	1	Samedi	09:00	09:45
Apprentissage N1	2013	2	Mercredi	14:15	15:00
			Samedi	09:45	10:30
Apprentissage N2	2013	2	Mercredi	15:00	15:45
			Samedi	10:30	11:15
ENF1 debutant	2012	2	Mercredi	15:45	16:30
			Samedi	11:15	12:00
ENF1 confirmé	2012	2	Mercredi	16:30	17:15
			Samedi	12:00	12:45
ENF2*	2011	2	Mardi	17:00	18:00
			Jeudi	17:00	18:00
ENF3*	2010	2	Mardi	17:00	18:00
			Jeudi	17:00	18:00
PERF CE1/CE2	2010-2011	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 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	2009	2	Mercredi	13:30	14:15
			Samedi	14:00	14:45
Enfant CM2	2008	2	Mercredi	14:15	15:00
			Samedi	14:45	15:30
Ado 6ème	2007	2	Mercredi	15:00	15:45
			Samedi	15:30	16:15
Ado 5ème	2006	2	Mercredi	17:15	18:00
			Samedi	16:15	17:00
Ado 4ème	2005	2	Mercredi	18:00	18:45
			Samedi	14:45	15:30
Ado 3ème	2004	2	Mercredi	18:45	19:30
			Samedi	15:30	16:15
Lycée 2nd	2003	2	Mercredi	19:30	20:15
			Samedi	17:00	17:45
Lycée 1er	2002	2	Mercredi	20:15	21:00
			Samedi	16:15	17:00
Lycée PBAC	2001	2	Mardi	21:00	22:00
			Samedi	17:00	18:00

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	2008-2009	3 (4 possibles)	Lundi	17:30	19:00
Notes : filles 2008 = jeunes			Mardi	18:00	19:00
Notes 2 : WaterPolo possible le mercredi			Jeudi	18:00	19:00
			Vendredi	17:30	19:00
Collège section sportive 1	F2008 G2007	Progressif de 4 à 6 séances	Horaires à voir avec les coaches		
Collège / jeunes 1	F2008 G2007				
Collège / jeunes 2&3	F2006/7 et G2005/6				
Collège / junior 1	F 2005 et G2004				
G3 : Universitaire	2001 et avant	4	Mardi	18:00	20:00
Mardi et Jeudi 18h-19h = PPG			Mercredi	19:00	20:30
			Jeudi	19:00	21:00
			Vendredi	19:00	21:00
G2 : Regional	F 2004 et G2003 et avant	4	lundi	19:00	21:00
Mardi et Jeudi 17h-18h = PPG			Mardi	18:00	20:00
			Mercredi	19:00	20:30
			Jeudi	18:00	20:00
G1 : National & section sportive	2003 et avant	6-7 Lu à Sa	Sect	15:00	17:45
Horaires à voir avec les coaches			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 - 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
E	Lundi	07:30	08:30	AQU1 GB	Mardi	09:00	09:45
D	Lundi	12:30	13:30	AQU 2 Sen	Mardi	09:45	10:30
P	Lundi	16:00	17:00	AQU 3 PB	Jeudi	10:00	10:45
E	Lundi	21:00	22:00	AQU 4 Sen	Jeudi	10:45	11:30
P	Mardi	07:30	08:30				
P	Mardi	11:30	12:30				
E	Mardi	12:30	13:30				
E	Mardi	21:00	22:00				
E	Merc	07:30	08:30				
P	Merc	08:30	09:30				
D	Merc	21:00	22:00				
P	Jeudi	07:30	08:30				
P	Jeudi	11:30	12:30				
E	Jeudi	12:30	13:30				
E	Jeudi	21:00	22:00				
E	Vend	07:30	08:30				
D	Vend	16:00	17:00				
P	Vend	21:00	22:00				
E	Sam	08:00	09:00				