

# PERFECTIONNEMENT

## QUI EST CONCERNÉ ?

Toute personne sachant nager correctement au minimum 50 mètres brasse.

Age minimum : 18 ans

## QUEL EST L'OBJECTIF DE LA SECTION ?

Apprentissage et perfectionnement des 4 nages. Pas de compétition. Quelques rencontres sportives sont malgré tout organisées dans la saison en lien avec d'autres sections Adultes de clubs de natation voisins. Ces compétitions, bien que régies par les règles de la FFN, ont un caractère ludique et convivial.

## QUAND S'ENTRAINE T-ON ?

### Un seul entraînement par semaine

Le port du bonnet est obligatoire lors des entraînements.

Chaque nageur devra avoir son propre matériel (lunettes, bonnet, palmes, paddles et pull buoy s'il souhaite profiter de ces supports d'entraînement)

## HORAIRES D'ENTRAÎNEMENT

MARDI 21h00 à 22h30

## COMBIEN ÇA COÛTE ?

1er adhérent 195 €

2ème adhérent 180 €

3ème adhérent & suivants 165 €

## QUELS DOCUMENTS FOURNIR ?

1 certificat médical de non contre-indication à la pratique de la natation

## DATE D'INSCRIPTIONS

Piscine de Chelles à 21h00

Mardi 12 sept 2017 : ANCIENS NAGEURS 2016/2017

Mardi 19 sept 2017 : NOUVEAUX NAGEURS



### Bonnet du club

1 bonnet fourni à l'inscription,  
puis bonnet supplémentaire

**5 euros**

### Polo du club

**10 euros**

**Tenue obligatoire  
pour tous les nageurs compétiteurs**

L'ASC Natation est membre de  
Association des Sports de Chelles Loi 1901

# A.S.C. NATATION

[www.ascc-natation.com](http://www.ascc-natation.com)

34 avenue Foch - 93460 Gournay sur marne

06.16.30.37.97 - [leclub@ascc-natation.com](mailto:leclub@ascc-natation.com)



L'ASC Natation propose 4 sections

1. Ecole de Natation (C.I.N.S) 11 ans max
2. Natation Sportive (Compétition) 25 ans max
3. Masters (Compétition) 26 ans min
4. Perfectionnement 18 ans min

Pour les nouveaux venus, un **test de nage est obligatoire lors de l'inscription**. Il permet de valider le niveau du nageur et de fixer son futur groupe d'appartenance. Les entraîneurs se réservent le droit de refuser un nageur.

**Tous les entraînements se déroulent sous la conduite et la responsabilité d'entraîneurs diplômés.**

Chèque d'inscription à libeller à l'ordre de  
**« A.S.C. Natation »**

L'inscription comprend

**La Cotisation du club**  
**La Licence / Assurance F.F.N.**  
**Le Bonnet du club**

Seul un abandon pour raison médicale (**justifié par un certificat médical**) pourra donner lieu à un remboursement partiel, sachant que **tout trimestre commencé restera dû.**

## Centre d'Initiation à la Natation Sportive

(Ecole de natation du club, agréée par la FFN)

### QUI EST CONCERNÉ ?

Tout enfant sachant nager 50m sans s'arrêter avec obligatoirement 25m en position ventrale (brasse de préférence avec ciseau des jambes maîtrisé) et 25m en position dorsale (dos).

**Age maximum : 11 ans à la rentrée**

(né en 2006 et après)

### QUEL EST L'OBJECTIF DE LA SECTION ?

Apprentissage des 4 nages et  
préparation aux 3 diplômes\* de  
Ecole Natation Française,  
(\* remis à l'Assemblée Générale)

### QUAND S'ENTRAINE T-ON ?

**2 entraînements hebdomadaires obligatoires**

Port du bonnet et des lunettes obligatoires.

### HORAIRES D'ENTRAINEMENT

LUNDI 18h00 à 19h00

(MARDI 18h00 à 19h00 - Préparation aux Diplômes)

MERCREDI 13h30 à 14h30

JEUDI 18h00 à 19h00

### COMBIEN ÇA COÛTE ?

1<sup>er</sup> adhérent 225 €

2<sup>ème</sup> adhérent 210 €

3<sup>ème</sup> adhérent & suivants 195 €

### QUELS DOCUMENTS DOIT-ON FOURNIR ?

1 certificat médical de non contre-indication à la  
pratique de la natation en compétition

1 chèque de caution de 100 €

### DATES D'INSCRIPTIONS

Piscine de Chelles à 18h00

Lundi 11 sept 2017 : ANCIENS NAGEURS 2016/2017

Jeudi 14 sept 2017 : NOUVEAUX NAGEURS

# NATATION SPORTIVE



### QUI EST CONCERNÉ ?

Toute personne sachant nager correctement au minimum 3 nages et maîtrisant les techniques de virages et départ.

**Age maximum : 25 ans (cf. Masters)**

### QUEL EST L'OBJECTIF DE LA SECTION ?

Concourir dans les compétitions, meetings et championnats niveaux départemental à national.

### QUAND S'ENTRAINE T-ON ?

**2 entraînements hebdomadaires sont obligatoires, 3 conseillés**

Port du bonnet est obligatoire.

Chaque nageur devra avoir son propre matériel (lunettes, bonnet, palmes, paddles et pull buoy)

### HORAIRES D'ENTRAINEMENT

MARDI 19h00 à 21h00

MERCREDI 18h50 à 20h30

JEUD / VEND\* 18h50 à 20h30

Renforcement musculaire, à sec

JEUDI\* 19h00 à 20h00 (\* selon les groupes)

### COMBIEN ÇA COÛTE ?

1<sup>er</sup> adhérent 270 €

2<sup>ème</sup> adhérent 255 €

3<sup>ème</sup> adhérent & suivants 240 €

### QUELS DOCUMENTS DOIT-ON FOURNIR ?

1 certificat médical de non contre-indication à la  
pratique de la natation en compétition

1 chèque de caution de 100 €

### DATES D'INSCRIPTIONS

Piscine de Chelles à 19h00

Mardi 12 sept 2017 : ANCIENS NAGEURS 2016/2017

Mardi 19 sept 2017 : NOUVEAUX NAGEURS

# MASTERS

### QUI EST CONCERNÉ ?

Toute personne sachant nager correctement au minimum 3 nages et maîtrisant les techniques de virages et départ.

**Age minimum : 25 ans**

(Mais il existe maintenant la catégorie C0 Masters : 20/24 ans)

### QUEL EST L'OBJECTIF DE LA SECTION ?

Se perfectionner aux 4 nages et participer éventuellement à des compétitions de niveau départemental à international pour les nageurs les plus motivés

### QUAND S'ENTRAINE T-ON ?

**3 entraînements hebdomadaires possibles, selon la disponibilité de chacun**

Le port du bonnet est obligatoire.

Chaque nageur devra avoir son propre matériel (lunettes, bonnet, palmes, paddles et pull buoy)

### HORAIRES D'ENTRAINEMENT

MARDI 20h30 à 22h00

MERCREDI 19h00 à 20h30

VENDREDI 19h00 à 20h30

### COMBIEN ÇA COÛTE ?

1<sup>er</sup> adhérent 270 €

2<sup>ème</sup> adhérent 255 €

3<sup>ème</sup> adhérent & suivants 240 €

### QUELS DOCUMENTS DOIT-ON FOURNIR ?

1 certificat médical de non contre-indication à la  
pratique de la natation en compétition

### DATES D'INSCRIPTIONS

Piscine de Chelles à 20h30

Mardi 12 sept 2017 : ANCIENS NAGEURS 2016/2017

Mardi 19 sept 2017 : NOUVEAUX NAGEURS