



SAISON 2019-2020

Présentation

Le NAUTIC CLUB MOULINOIS présente les sections suivantes :

- **Jardin aquatique 1 (nés en 2019, 2018, 2017: âge minimum 6 mois)**

Eveil des petits et tout-petits à l'eau, connaissance avec le milieu aquatique en présence des parents dans un environnement aménagé et ludique.

- **Jardin aquatique 2 (nés en 2016, 2015, 2014)**

Eveil des petits à l'eau, connaissance avec le milieu aquatique en présence des parents dans un environnement aménagé et ludique. Les 15 dernières minutes sont réservées à un cours.

- **ENF 1 :**

Apprentissage, construction du corps flottant, découvrir le milieu, explorer la profondeur, entrer dans l'eau, s'équilibrer objectif final : réussir le test **ENF du sauv'nage** (parcours comprenant 50m de déplacement sans appui incluant 7 tâches).

- **ENF2 :**

Perfectionnement : construction du corps projectile, glisser et traverser l'eau, entrer à l'eau s'équilibrer, respirer et rester aligné. Objectif final : préparer et réussir le test **ENF du pass'sport de l'eau** (5 disciplines : parcours en natation artistique, en natation course, en water polo, en nage avec palme et succession de 5 plongeurs et enchaînement gymnique au sol).

- **ENF3 :**

Dernière étape avant l'accès au niveau compétition « nager vite » et longtemps, construction du corps propulseur objectif final : réussir les tests ENF du :

- **pass'compétition natation** : challenge Avenir

- **pass'compétition water polo** : épreuve de tirs en 45 secondes et match dans les règles FINA.

- **Parcours du poloïste compétiteur: ENF3 validé**

U11 : 2010, 2009

U13 : 2008, 2007, avec simple surclassement 2009

U15 : 2006, 2005, avec simple surclassement 2007

U17 : 2003, 2004, avec simple surclassement 2005

- **Parcours du nageur compétiteur: ENF3 validé**

	Filles	Garçons
Avenirs	2010 & après	2009 & après
Jeunes	2009 à 2007	2008 à 2006
Juniors/ Seniors	2006 et avant	2005 et avant

Tout compétiteur doit avoir la tenue officielle du club (bonnet, tee-shirt) et un filet avec son équipement personnel.

- **Natation artistique : NOUVEAU**

Mélange de gymnastique, de danse et de natation, cette activité demande une grande aisance aquatique. Prévoir l'achat d'un maillot de bain pour le gala de fin d'année (environ 50€).

- **Master compétition :**

Avoir plus de 25 ans et souhaitant pratiquer la natation en compétition, 4 compétitions obligatoires sur l'année.

- **Adultes natation loisir, Water-Polo loisir :**

Apprentissage et perfectionnement de la natation et/ou du water-polo dans une ambiance conviviale.

- **Nager, Forme, Santé :**

Programme labélisé en partenariat avec les professionnels de santé permettant d'améliorer le capital santé de personnes atteintes de pathologies spécifiques : asthme, cardio-vasculaire, cancer, diabète, obésité, troubles neurologiques.

- **Forme et bien être :**

Activité aquatique dans une ambiance conviviale.

- **Ados loisirs :**

Apprentissage et perfectionnement de la natation et du Water-Polo dans un objectif de prévention de la sédentarité.

Tarifs

	Année 2018-2019	Au 1 ^{er} janvier 2019	Au 1 ^{er} avril 2019
Jardin aquatique	185€ * 10 séances : 125€*	125€*	80€*
ENF Parcours du poloïste Parcours du nageur Natation artistique Master compétition	175€*	115€*	95€*
Adultes loisirs Ados loisirs Forme et bien être	185€*	125€*	80€*
NFS	Frais de dossier : 60€ puis 70€ les 10 séances		
*Possibilité de mécénat pour les foyers imposables (cf fiche jointe)			

Ces tarifs sont dégressifs pour les familles -10€ pour le deuxième membre, -20€ pour le troisième membre (applicable uniquement sur les licences à l'année).

Inscriptions

Les inscriptions auront lieu dans le hall du Palais des Sports aux dates et heures suivantes :

- Mercredi 04 septembre de 15h00 à 19h00
- Jeudi 05 septembre de 17h00 à 19h00
- Vendredi 06 septembre de 17h00 à 19h00
- Samedi 07 septembre de 09h00 à 14h00
- Lundi 09 septembre de 17h00 à 19h00
- Mercredi 11 septembre de 15h00 à 19h00

Nous ne faisons plus les inscriptions par internet

Documents à fournir :

- La fiche licence FFN dûment remplie.
- La fiche d'autorisations et d'engagement dûment remplie.
- Un certificat médical (se référer aux fiches FFN) avec la mention « vaccins à jour » pour le jardin aquatique.
- Une photo d'identité.
- Le montant de l'adhésion par chèque, espèce, coupon sport, chèques vacances...

Facilités de paiement, aide de la CAF pour les familles allocataires

L'accès au bassin ne sera autorisé qu'avec un dossier complet et validé

Début des entraînements le lundi 16 septembre 2019

Tests pour constituer les groupes d'entraînement

NATATION ARTISTIQUE débutants: Mercredi 18 septembre à 16h30

NATATION ARTISTIQUE confirmés : Samedi 21 septembre à 9h30

ENF1 : Mercredi 18 septembre à 9h15, 10h15 ou 14h00

ENF 2 : Mercredi 18 septembre de 15h00 à 16h00

Renseignements pratiques

Président : Michael PUYET : 06 80 98 08 64

Secrétaire : Christine CHARIER : 06 03 37 21 39

Correspondant du club: Xavier FRAILE : 06 03 89 45 43