



# SAISON 2020-2021

## Présentation

Le NAUTIC CLUB MOULINOIS présente les sections suivantes :

- Jardin aquatique 1 (nés en 2020,2019, 2018 : 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 2017,2016, 2015)

Eveil des petits à l'eau, connaissance avec le milieu aquatique en présence des parents dans un environnement aménagé et ludique. Les 15 premières 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 passport 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 enchainement 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.

Le Nautic Club Moulinois propose pour les enfants de moins de 11 ans un apprentissage de trois disciplines de la FFN (**Natation Course, Water-Polo, Natation Artistique**). C'est un choix fort du club pour permettre aux enfants de mieux se construire grâce à la transversalité des disciplines.

Cette pratique favorise **le développement de l'estime de soi, la confiance en soi** et permet aux enfants d'être acceptés par leurs pairs, en trouvant leur place au sein d'un groupe. L'enfant développe ainsi le **culte de l'effort, la volonté, le désir de réussir** pour être meilleur que l'autre, mais aussi que soi-même... Rencontrer des adversaires ou jouer avec des coéquipiers permet, en outre, de développer la **sociabilité**, l'esprit d'équipe, mais aussi le respect de l'autre. Sur le plan social, le sport pratiqué dans un club élargit les relations de l'enfant hors contexte scolaire. Sur le plan intellectuel le sport permet **d'accélérer la prise de décision et favorise la concentration**.

- Parcours du poloïste compétiteur\*: ENF3 validé

		Simple Surclassement	Double Surclassement
<b>Avenirs/ U 11</b>	2010/2011	/	/
<b>U 13</b>	2008/2009	2010	/
<b>U 15</b>	2006/2007	2008	/
<b>U 17</b>	2004/2005	2006	/
<b>Nationale 3</b>	2004 et avant	2005	2006
<b>Nationale 1</b>	2004 et avant	2005	2006

- Parcours du nageur compétiteur\*: ENF3 validé

	Filles	Garçons
<b>Avenirs/ U 11</b>	2011 et après	2010 & après
<b>Jeunes</b>	2010 à 2008	2007 à 2009
<b>Juniors/ Seniors</b>	2007 et avant	2006 et avant

**\*Tout compétiteur doit avoir la tenue officielle du club : bonnet, tee-shirt et un filet avec son équipement personnel pour les nageurs, tee-shirt et maillot de bain pour les poloïstes.**

- Natation artistique :

Mélange de gymnastique, de danse et de natation, cette activité demande **une grande aisance aquatique (test pour les débutants)**. 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, 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 dans un objectif de prévention de la sédentarité et initiation à la pratique du sauvetage aquatique avec pour objectif de préparer le **BNSSA (Brevet national de sécurité et de sauvetage aquatique)**. C'est un brevet national français de sécurité et de sauvetage aquatique permettant de surveiller des piscines privées, des plages publiques ou privées, et d'assister les maîtres-nageurs sauveteurs (MNS) dans la surveillance de baignade d'accès payant.

# Tarifs

	Année 2020-2021	Au 1 <sup>er</sup> janvier 2021	Au 1 <sup>er</sup> avril 2021
Jardin aquatique	185€* 10 séances : 125€*	125€*	80€*
ENF Parcours du poloïste Parcours du nageur Natation artistique Master compétition	175€*	115€*	95€*
Adultes loisirs	<b>Formule classique 185€*</b> (1 séance de Natation et 1 séance aquagym par semaine) <b>Formule renforcée 225*</b> (2 séances de Natation et 1 séance aquagym par semaine)	<b>Formule classique 125€*</b> (1 séance de Natation et 1 séance aquagym par semaine) <b>Formule renforcée 165*</b> (2 séances de Natation et 1 séance aquagym par semaine)	<b>Formule classique 80€*</b>
Ados loisirs	185€*	125€*	80€*
Nager Forme et santé	Frais de dossier : 70€ puis 80€ les 10 séances		
*Possibilité de mécénat pour les foyers imposables			

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).



COVID-19

**ICI, LE MASQUE EST OBLIGATOIRE**

**Ensemble, faisons bloc contre le coronavirus.**

0800 130 000 (appel gratuit)

INFORMATION CORONAVIRUS COVID-19

**PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES**

- Se laver régulièrement les mains ou utiliser une solution hydro-alcoolique
- Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir
- Se moucher dans un mouchoir à usage unique puis le jeter
- Eviter de se toucher le visage
- Respecter une distance d'au moins un mètre avec les autres
- Saluer sans serrer la main et arrêter les embrassades

Porter un masque quand la distance d'un mètre ne peut pas être respectée et dans tous les lieux où cela est obligatoire

GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS 0 800 130 000 (appel gratuit)

COVID-19

**PORTER UN MASQUE, POUR MIEUX NOUS PROTÉGER**

- Se laver les mains avant de mettre son masque et après l'avoir retiré
- Mettre et enlever le masque en le prenant par les lanières
- Couvrir le nez et la bouche
- Une fois posé, ne plus le toucher
- Après utilisation, le mettre dans un sac plastique et le jeter ou s'il est en tissu, le laver à 60° pendant 30 min

Le masque est un moyen de protection complémentaire qui ne remplace pas les gestes barrières

GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS 0 800 130 000 (appel gratuit)

# Inscriptions (Port du masque obligatoire)

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

- Mercredi 02 septembre de 10h00 à 19h00
- Samedi 05 septembre de 10h00 à 17h00
- Mercredi 09 septembre de 10h00 à 19h00

**Les inscriptions peuvent être faites en ligne sur le site suivant :**

[ncmouloinsauvergne.swim-community.fr](http://ncmouloinsauvergne.swim-community.fr)

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 14 septembre 2020**

<b>Tests sur convocation pour constituer les groupes d'entraînement le samedi 12 septembre 2020</b>
---

<b>ENF 1 : 9h-12h    ENF2 et Natation Artistique débutant : 13h30-16h</b>
---

**Renseignements pratiques : 06 68 24 82 58 et leraif@orange.fr**

Président : Michael PUYET : 06 80 98 08 64

Correspondant du club et référent des inscriptions en ligne : Xavier FRAILE : 06 03 89 45 43