

GROUPES NATATION (suite)				
* JUNIORS Examens-Formation (nés en 1993 à 1996)	A	Mardi	20H45 à 21h45	
	B	Jeudi	20H45 à 21h45	
DÉPARTEMENTAUX Minimes Cadets Juniors 2 entraînements mini	Compétition**	Mardi	19h30 à 20h45	
		Jeudi	19h30 à 20h45	
		Vendredi	19h45 à 21h00	
"NATIONAUX" Minimes et +	CN Compétition**	6 entraînements / semaine		
SENIORS (nés entre 1988 et 1992)	Compétition**	Mardi	20h45 à 22h00	
		Jeudi	20h45 à 22h00	
MASTERS (nés en 1987 et avant)	Compétition**	Mardi	20h45 à 22h00	
		Jeudi	20h45 à 22h00	
		Samedi	10h30 à 11h30	
* NATATION ADULTES à partir de 18 ans		Lundi	07h45 à 08h45 21h00 à 22h00	
		Mardi	20H45 à 21h45	
		Mercredi	07h45 à 08h45	
		Jeudi	20H45 à 21h45	
		Vendredi	21h00 à 22h00	
		Samedi	08h30 à 09h30 09h30 à 10h30 10h30 à 11h30	
		NATATION Adulte débutant		Samedi
GROUPES FORME				
AQUA-GYM "tonic" à partir de 18 ans	Lundi		19h45 à 20h30 20h30 à 21h15 21h15 à 22h00	
		Mardi		19h45 à 20h30 20h30 à 21h15 21h15 à 22h00
			Jeudi	
	Samedi			08h30 à 10h00 10h00 à 11h30
		FAMILIARISATION à partir de 18 ans		Samedi
	* CONDITION : SAVOIR NAGER UNE NAGE AU MOINS			
** TEST obligatoire auprès des entraîneurs du CSNG				
- Le nombre de places est limité pour tous les groupes				
- Hors compétition, l'inscription donne l'accès à un seul groupe, pour un cours hebdomadaire				
- Les créneaux horaires sont donnés <u>sous réserve</u> . Ils peuvent être déplacés, modifiés ou annulés pour des raisons techniques.				

**Stand le 14 Septembre 2013**  
**« LES ASSOCIATIONS EN FÊTE »**  
**Gymnase des Droits de l'Homme**  
**Guyancourt**  
**A partir de 13h30**  
*Toutes les informations*  
 Mais **pas d'inscription CSNG**

**REPRISE DES ACTIVITÉS**  
**DU CSNG : 23 SEPTEMBRE 2013**

**PERMANENCES DU CLUB :**  
 de 18H00 à 19H00  
 à la piscine A.P. VIENOT  
**Tous les mardis**  
*à partir du 24 septembre 2013*



**C.S.N.GUYANCOURT**  
 B.P 40020  
 78041 GUYANCOURT CEDEX  
 Tél.: 01 39 44 94 26 (répondeur-fax)

**Site Internet : [www.csnguyancourt.fr](http://www.csnguyancourt.fr)**  
**Adresse électronique : [contact@csnguyancourt.fr](mailto:contact@csnguyancourt.fr)**



**DE 6 MOIS A 5 ANS :**

**BEBES DANS L'EAU**  
**EVEIL AQUATIQUE**  
**JARDIN AQUATIQUE**

**POUR TOUS LES AGES :**

**NATATION LOISIR**  
**NATATION SPORTIVE**  
**NATATION ADULTES**  
**ADULTES DEBUTANTS**  
**AQUAGYM "TONIC"**  
**NAT & GYM**  
**COMPETITION**

NB : Certains groupes peuvent être annulés  
 En cas d'inscriptions insuffisantes

**Le Cercle des Sports Nautiques de  
Guyancourt, propose à la piscine Andrée-  
Pierre-Viénot, les activités suivantes :**

**Bébés dans l'eau :** de 6 mois le jour de l'inscription à 2 ans

**Eveil aquatique :** de 3 ans à 5 ans  
Familiarisation avec le milieu aquatique des enfants avec leurs parents.

**Jardin Aquatique :** de 5 à 6 ans  
Année d'initiation à l'apprentissage d'exercices aquatiques.

**IMPORTANT :** pour ces 3 groupes, le samedi, présence obligatoire dans l'eau d'un parent minimum par enfant

**Ecole de Nage : Initiation** de 6 à 7 ans  
Année proposant l'acquisition d'une autonomie aquatique par l'apprentissage des 4 nages et diverses activités aquatiques.

**Ecole de nage Avenirs Poussins :**  
Années Ecole primaire CE CM  
Continuation de l'apprentissage des 4 nages  
Evaluation de l'acquis par passage de tests. Participation aux compétitions pour les groupes compétitions.

**Benjamins Minimes Cadets Juniors :**  
Années Collège et Lycée et +  
- Perfectionnement des nages connues, apprentissage des autres nages et découverte du sauvetage aquatique.  
- Participation aux compétitions pour les groupes compétitions (groupe C et Collège)  
- Juniors : Entraînement adapté aux épreuves optionnelles des examens et sensibilisation aux brevets professionnels « natation »

**Seniors Masters:**  
Perfectionnement des nages, préparation aux compétitions. Participation aux compétitions par équipe.

**Natation Adulte**  
Perfectionnement des nages connues et apprentissage des autres nages.

**Natation Adulte Débutant :**  
Apprentissage pour adultes familiarisés à l'eau.

**Aquagym "Tonic" Adulte :**  
Gymnastique et assouplissements dans le petit bain.

**Nat & Gym Adulte :**  
Succession dans une même séance, d'exercices de gymnastique au sol (¼ h) et de natation (¾ h).

**Familiarisation Adulte :**  
Pour les personnes ayant peur de l'eau.

**INSCRIPTIONS 2013  
NOUVEAUX ADHERENTS**

*En fonction des places disponibles*

Guyancourtois	Toutes communes
Samedi 21 septembre 2013 13h30 à 16h30	Lundi 23 septembre 2013 19H30 à 20H30
<b>Gymnase M. Baquet Salle omnisport</b>	<b>Piscine A-P. Viénot Guyancourt</b>

**IMPORTANT :** Pour l'inscription dans les groupes "Compétition" il est nécessaire d'évaluer les acquis des enfants avec les entraîneurs du C.S.N.G.

**NOUVEAUX ADHERENTS**

En Ecole de nage : Pas de tests pour s'inscrire  
Les enfants sont inscrits dans les groupes par année d'âge  
**En Natation loisirs, de Avenirs à Adultes et Nat & Gym :**  
à l'inscription, savoir nager 1 nage au moins.

**MONTANT DE L'INSCRIPTION 2013-2014**

*1 séance / semaine – Licence/assurance comprises*

- 1) Nouvelle Adhésion: 30 €
- 2) Cotisation :  
178 € pour les adhérents Natation nés en 2003 et après  
213 € pour les adhérents Natation nés en 2002 et avant  
223 € pour les adhérents Aquagym  
238 € pour les adhérents Nat & Gym

Tarif dégressif de 10 € par membre supplémentaire de la même famille

**DOSSIER D'INSCRIPTION**

- Certificat médical **obligatoire** de non contre indication à la pratique correspondant au groupe choisi  
Pour la compétition, la mention "natation en compétition" devra être indiquée obligatoirement.
- Montant de la cotisation - Paiement total possible par carte bancaire ou par chèque (3 chèques possibles avec encaissements en octobre, novembre, décembre) à l'ordre du C.S.N.G.
- Formulaire d'inscription rempli sur place, le jour même
- 1 enveloppe à votre adresse, tarif en vigueur 20g.

*Tout dossier incomplet ne sera pas pris en compte*

GROUPES ou Catégories d'Age	MODULE	JOURS	HORAIRES
<b>BEBES DANS L'EAU à partir de 6 mois à 3 ans</b>			
	A	Samedi	09h00 à 09h30
	B		09h30 à 10h00
<b>EVEIL AQUATIQUE de 3 à 5 ans</b>			
A : Créneau Famille : 2 enfants de 6 mois à 5 ans	A	Samedi	10h00 à 10h35
	B		10h35 à 11h10
<b>JARDIN AQUATIQUE nés 2008 (grande section maternelle)</b>			
	A	Mardi	17h45 à 18h30
	B	Jeudi	17h45 à 18h30
	C	Samedi	11h15 à 12h00
	D		12h00 à 12h45
<b>INITIATION nés en 2005 – 2006- 2007 réservé aux débutants</b>			
Débutants ne sachant pas nager A, C, D, E, G Grand bassin A, B, E, F Petit bassin	A	Mardi	17h00 à 17h45
	B		18h45 à 19h30
	C	Mercredi	09h45 à 10H30
	D		11h00 à 11h45
	E	Jeudi	17h00 à 17h45
	F		18h45 à 19h30
	G sur test	Samedi	12h00 à 12H45
<b>GROUPES NATATION : *savoir nager 1 nage au moins</b>			
Les horaires d'entraînement compétition sont disponibles sur le site du club			
*AVENIRS (nés en 2005 et 2006)	A	Mardi	17h00 à 17h45
	B		18h45 à 19h30
	D	Mercredi	10h30 à 11h15
	F	Jeudi	17h00 à 17h45
	G		18h45 à 19h30
	Pré compétition	2 entraînements / semaine	
	Compétition	3 à 4 entraînements / semaine	
*POUSSINS (nés en 2003 et 2004)	A	Mardi	17h00 à 18h00
	B		17h45 à 18h45
	D	Mercredi	11h15 à 12h15
	E	Jeudi	17h00 à 18h00
	F		17h45 à 18h45
	Pré compétition	2 entraînements / semaine	
	Compétition**	3 à 5 entraînements / semaine	
*BENJAMINS (nés en 2001 et 2002)	A	Mardi	19h45 à 20h45
	B	Mercredi	14h30 à 15h30
	D	Jeudi	19h45 à 20h45
	Compétition et section scolaire**	6 entraînements / semaine	
*MINIMES (nés en 1999 et 2000)	A	Mardi	19h45 à 20h45
	D	Mercredi	14h30 à 15h30
	E	Jeudi	19h45 à 20h45
	Compétition et section scolaire**	6 entraînements / semaine	
*CADETS (1996- 1997)	A	Mardi	20H45 à 21h45
	B	Jeudi	20H45 à 21h45
<b>ATTENTION : CES CRÉNEAUX HORAIRES SONT DONNÉS SOUS RÉSERVE. ILS PEUVENT ÊTRE DÉPLACÉS, MODIFIÉS OU ANNULÉS POUR DES RAISONS TECHNIQUES</b>			