

Nouveaux groupes



DE 6 MOIS A 5 ANS :

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

POUR TOUS LES ÂGES



ÉCOLE DE NATATION
Apprentissage - Perfectionnement

**NATATION SPORTIVE
ADOS-ADULTES**

Adultes débutants
Familiarisation adulte

**AQUAGYM "TONIC"
"NAT & Gym"
"NAT & Palm"**

COMPETITION

LES ACTIVITÉS DU CSNG :

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 Natation Française :

ENF 1 : débutants ou sans niveau ENF 2007-08-09

Objectif = Sauv'nage : acquisition d'une autonomie aquatique apprentissage des 4 nages et diverses activités aquatiques.

ENF 2 : nageurs ayant obtenu le Sauv'nage (ENF1)

Objectif = Passeport de l'eau et apprentissage des 4 nages.

ENF3 Pré-compétition : nageurs ayant obtenu le niveau

ENF2 (passeport de l'eau)

Objectif = Pass Compétition

Poussins 2005-2006 sans ENF

Objectif : obtenir le Sauv'nage et le Passeport de l'eau

Benjamins Minimes Cadets Juniors

-Perfectionnement des nages connues, apprentissage des autres nages et découverte du sauvetage aquatique

-Cadets-Juniors : Entraînement adapté aux épreuves optionnelles des examens et sensibilisation aux brevets professionnels « natation »

- Participation aux compétitions pour les groupes compétitions (groupe C et Section scolaire)

Compétitions FFN niveau départemental à national

Seniors Masters

Perfectionnement des nages, préparation aux compétitions. Participation aux compétitions par équipe.

Natation sportive Adulte

Perfectionnement des nages connues et apprentissage des autres nages.

Nat & Palm

Initiation et perfectionnement nage avec palmes & activités associées

Natation Adulte Débutant

Apprentissage pour adultes familiarisés à l'eau.

Familiarisation Adulte

Familiarisation avec le milieu aquatique

Aquagym "Tonic" Adulte

Gymnastique et assouplissements dans le petit bain.

Nat & Gym Adulte

Succession, dans une même séance, d'exercices de musculation (% h) et de natation (% h).

INSCRIPTION DES NOUVEAUX ADHERENTS

12 Septembre 2015

« LES ASSOCIATIONS EN FÊTE »

Gymnase des Droits de l'Homme

Guyancourt

10h30 à 18h00

Modalités 2015

En fonction des places disponibles

Sur présentation du certificat médical de l'activité choisie

GUYANCOURTOIS Justificatif de domicile

Samedi 12 septembre 2015

à partir de 10h30

AUTRES COMMUNES

samedi 12 septembre 2015

à partir de 15h00

NOUVEAUX ADHÉRENTS

- **En Ecole de nage : Pas de tests pour s'inscrire**
Les enfants sont inscrits dans les groupes selon les niveaux ENF puis sont répartis par niveau au cours des 1ères séances.
- **En Natation loisirs, de Poussins à Adultes et Nat & Gym :**
A l'inscription, savoir nager 1 nage au moins.
 - Pour une inscription en groupes «Compétition» :
Les tests « compétition » auront lieu
Mardi 8 et jeudi 10 septembre 2015
18h à 19h Piscine de Guyancourt

Pour tout renseignement : contact@csnguyancourt.fr



C.S.N.GUYANCOURT

B.P 40020

78041 GUYANCOURT CEDEX

Site Internet : www.csnguyancourt.fr

Adresse électronique : contact@csnguyancourt.fr

NB : Certains groupes peuvent être annulés ou modifiés
En cas d'inscriptions insuffisantes ou réorganisation interne

Catégories d'Age	JOURS et HORAIRES			
FAMILIARISATION - EVEIL				
BEBES DANS L'EAU à partir de 6 mois à 3 ans				
	Samedi	09h00 à 09h30	09h30 à 10h00	
EVEIL AQUATIQUE de 3 à 5 ans				
Créneau Famille : 2 enfants de 6 mois à 5 ans	Samedi	10h00 à 10h35 famille	10h35 à 11h10	
JARDIN AQUATIQUE nés 2010 (grande section maternelle)				
Réservé aux enfants en grande section maternelle	Mardi	17h45 à 18h30		
	Jeudi	17h45 à 18h30		
	Samedi	11h30 à 12h15		
APPRENTISSAGE – ECOLE DE NATATION FRANCAISE				
ENF 1 Réservé aux enfants ne sachant pas nager OU sachant nager sans diplôme ENF Nés en 2007-2008-2009 Objectif ENF : obtenir le Sauv'nage	nouveau Lundi	17h00 à 17h45 sachant nager		
	Mardi	17h00 à 17h45	18h45 à 19h30	
	Mercredi	12h15 à 13h00	13h45 à 14h30 Ne sachant pas nager	
	Jeudi	17h00 à 17h45	18h45 à 19h30	
	Samedi	12h15 à 13h00	14h00 à 14h45	
	Mardi ou Jeudi	17h00 à 18h00	17h45 à 18h45	18h15 à 19h15
ENF2 Nageurs ayant obtenu le Sauv'nage Nés 2005 à 2008 Objectif : obtenir le Passeport de l'eau	samedi	10h30 à 11h30	14h00 à 15h00	
	Mardi et Jeudi	17h45 à 19h00 Nageurs ayant obtenu le Passeport de l'eau Objectif : Obtenir le Pass compétition		
ENF 3 Pré-compétition	Mardi et Jeudi	17h45 à 19h00 Nageurs ayant obtenu le Passeport de l'eau Objectif : Obtenir le Pass compétition		
nouveau Poussin 2005 –06 ne sachant pas nager	vendredi	17h00 à 17h45		
NATATION PERFECTIONNEMENT *savoir nager 1 nage au moins				
*POUSSINS Sans diplôme ENF (nés en 2005 et 2006)	Mardi	17h00 à 18h00	18h15 à 19h15	
	Mercredi	12h00 à 13h00		
	Jeudi	17h00 à 18h00	18h15 à 19h15	
	Samedi	10h30 à 11h30		
*BENJAMINS (2003 et 2004) MINIMES (2001 et 2002)	Mardi	19h45 à 20h45		
	Mercredi	17h30 à 18h30		
	Jeudi	19h45 à 20h45		
	Vendredi	19h45 à 20h45		
	Samedi	13h00 à 14h00		
*CADETS (1999- 2000) JUNIORS (1996-97-98)	Mardi ou Jeudi		20h45 à 21h45	
*Prépa bac 1^{ère} et Terminales	Jeudi		19h45 à 20h45	

* **CONDITION : SAVOIR NAGER UNE NAGE AU MOINS**

** **TEST obligatoire auprès des entraîneurs du CSNG**

NATATION COMPETITION				
Les horaires d'entraînement compétition sont disponibles sur le site du club				
CHALLENGE ESPOIR	Compétition**	3 entraînements / semaine Détail sur site		
BENJAMINS /MINIMES	Compétition**	5 entraînements / semaine Détail dur site		
DÉPARTEMENTAUX Minimes Cadets Juniors	Compétition**	2 entraînements / semaine Détail sur site		
"NATIONAUX" Minimes et +	Compétition**	6 entraînements / semaine Détail sur site		
SENIORS MASTERS (nés en 1990 et avant)	Compétition**	Mardi	20h45 à 22h00	
		Jeudi	20h45 à 22h00	
		Samedi	10h30 à 11h30	
ADULTES				
* NATATION ADULTES 1995 et avant	Lundi	07h45 à 08h45	21h00 à 22h00	
	Mardi	07h45 à 08h45	20h45 à 21h45	
	Mercredi	07h45 à 08h45		
	Jeudi	20h45 à 21h45		
	Vendredi	07h45 à 08h45	21h00 à 22h00	
		08h30 à 09h30		
		09h30 à 10h30		
	Samedi	11h15 à 12h15		
		19h45 à 20h45		
	*NAT & PALM	Mardi	19h45 à 20h45	
*NAT & GYM à partir de 18 ans	Samedi	08h30 à 10h00		
		10h00 à 11h30		
NATATION Adulte débutant	Vendredi	21h00 à 22h00		
	Samedi	11h15 à 12h15		
FAMILIARISATION ADULTES (peur de l'eau)	Samedi	13h00 à 13h45		
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	19h45 à 20h30		
		20h30 à 21h15		
		21h15 à 22h00		
		21h15 à 22h00		

- 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 sous réserve. Ils peuvent être déplacés, modifiés ou annulés pour des raisons techniques.

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.
- Formulaire d'inscription et licence sur place, le jour même ou téléchargeable sur le site du CSNG début septembre.
Seuls les dossiers complets seront pris en compte

MONTANT DE L'INSCRIPTION 2015-2016

1 séance / semaine – Licence/assurance comprise

1) *Nouvelle Adhésion*: 30 €

2) *Cotisation* :

190 € pour les adhérents Natation nés en 2005 et après
225 € pour les adhérents Natation nés en 2004 et avant
(dont Natation Adulte et Nat & Palm)

235 € pour les adhérents Aquagym
250 € pour les adhérents Nat & Gym

- Réduction de 10 € à partir du 2^{ème} inscrit de la famille
- Paiement par chèque (1 par adhésion) à l'ordre du **CSNG**.
- Les chèques «CAF», les «Coupons sport» ou les «chèques vacances» sont acceptés à condition de les fournir impérativement à l'inscription. Aucun échange ne sera effectué en cours d'année.

REPRISE DES ACTIVITES DU CSNG
LUNDI 14 SEPTEMBRE 2015

**Renseignements et inscriptions en fonction
des places disponibles**

PERMANENCES DU CLUB

De 18h00 à 19h00 à la piscine AP Viénot
Guyancourt

Tous les mardis à partir du 15 septembre 2015