



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"**

COMPETITION

LES ACTIVITÉS DU CSNG :

Bébés dans l'eau : de 6 mois à 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 du samedi, présence obligatoire dans l'eau d'un parent minimum par enfant

Ecole de Natation Française :

ENF 1 : débutants ou sans niveau ENF nés en 2009-10-11

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

ENF 2-3 : nageurs ayant obtenu le Sauv'nage (ENF1)

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

Précompétition : Validation du Pass compétition et préparation à la compétition

Poussins 2006-2007 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 : Perfectionnement et entraînement adapté aux épreuves optionnelles des examens et sensibilisation aux brevets professionnels « natation »

Compétitions FFN niveau départemental à national

Par Catégories fédérales : Avenirs - Jeunes - Juniors - cf Règlement FFN 2017-2018

Seniors Masters Compétition

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

Natation sportive Adulte- Master loisir

Perfectionnement des nages connues et apprentissage des autres nages.

Natation Adulte Débutant

Apprentissage pour adultes familiarisés à l'eau. Grand bain.

Familiarisation Adulte

Familiarisation avec le milieu aquatique. Petit bain.

Aquagym "Tonic" Adulte

Gymnastique et assouplissements dans le petit bain.

Nat & Gym Adulte

Succession, dans une même séance, d'exercices - Pilates - Stretching- Cross training... (¼ h) et de natation (¼ h).

INSCRIPTION DES NOUVEAUX ADHERENTS

**Samedi 9 Septembre 2017
« LES ASSOCIATIONS EN FÊTE »
Gymnase des Droits de l'Homme
Guyancourt
10h30 à 18h00**

Modalités 2017

En fonction des places disponibles
Sur présentation du certificat médical de l'activité choisie

GUYANCOURTOIS Justificatif de domicile

Samedi 9 septembre 2017
à partir de 10h30

TOUTES COMMUNES
samedi 9 septembre 2017
à partir de 15h00

NOUVEAUX ADHÉRENTS

- En Ecole de nage ENF : 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 perfectionnement : fournir un brevet de 25m (poussins) et 50 m (de benjamins à adulte)
- Pour une inscription en groupes «Compétition» :
**Les tests « compétition » auront lieu
Mardi 5 et jeudi 7 septembre 2017
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 2012 (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 <u>sans</u> <u>diplôme ENF</u> Nés en 2009-2010-2011 Objectif ENF : Obtenir le Sauv'nage <i>PB= petit bain seul</i> <i>GB= grand bain seul</i>	Lundi	17h00 à 17h45 <i>GB</i>	
	Mardi	17h00 à 17h45	19h00 à 19h45
	Mercredi	12h00 à 12h45 <i>GB</i>	13h30 à 14h15 <i>PB</i>
	Jeudi	17h00 à 17h45	19h00 à 19h45
	Samedi	12h15 à 13h00	
ENF 2-3			
Nageurs ayant obtenu le Sauv'nage Nés en 07-08- 09-2010 Objectif : obtenir Pass Sports de l'eau et Pass Compétition	Mardi	17h00 à 17h45	17h45 à 18h30 18h30 à 19h15
	Mercredi	12h00 à 12h45	
	Jeudi	17h00 à 17h45	17h45 à 18h30
	Samedi	10h30 à 11h15	12h15 à 13h00
Pré-compétition			
Pass compétition en cours	Mardi et Jeudi	17h45 à 19h00	
NATATION PERFECTIONNEMENT			
* pour les poussins - fournir un brevet de 25m			
* à partir de benjamin – fournir un brevet de 50m			
*POUSSINS			
Sans diplôme ENF (nés en 2007 et 2008)	Mardi	17h00 à 17h45	
	Mercredi	12h00 à 12h45	
	Jeudi	17h00 à 17h45	
	Samedi	10h30 à 11h15	
*BENJAMINS			
(2005 et 2006)	Mardi	20h00 à 21h00	
	Mercredi	17h30 à 18h30	
*MINIMES			
(2003 et 2004)	Jeudi	20h00 à 21h00	
	Samedi	13h00 à 14h00	
*CADETS (2001-2002)			
JUNIORS (1998-99-2000)			
	Mardi ou Jeudi ou Vendredi	21H00 à 22h00	

NATATION COMPETITION Pass Compétition obligatoire			
Les horaires d'entraînement compétition sont disponibles sur le site du club			
** TEST obligatoire auprès des entraîneurs du CSNG			
AVENIRS	Compétition**	3 entraînements / semaine Détail sur site	
JEUNES	Compétition**	5 entraînements / semaine Détail sur site	
J2	Compétition**	3 entraînements / semaine Détail sur site	
JUNIORS	Compétition**	6 entraînements / semaine Détail sur site	
SENIORS MASTERS	Compétition**	3 entraînements / semaine Détail sur site	
ACTIVITES ADULTES			
* NATATION ADULTES 1997 et avant	Lundi	7h45 à 8h45	21h00 à 22h00
	Mardi		21H00 à 22h00
	Mercredi	07h45 à 08h45	
	Jeudi	21H00 à 22h00	
	Vendredi	21h00 à 22h00	
	Samedi	08h30 à 09h30	
		09h30 à 10h30	
10h30 à 11h30			
*MASTER LOISIR	samedi	10h30 à 11h30	
*NAT & GYM à partir de 18 ans	Samedi	08h30 à 10h00	
		10h00 à 11h30	
NATATION Adulte débutant	Lundi	21h00 à 22h00	
	Samedi	10h30 à 11h30	
FAMILIARISATION ADULTES (peur de l'eau)			
AQUA-GYM "tonic" à partir de 18 ans	Lundi	19h45 à 20h30	
		20h30 à 21h15	
		<i>Sous réserve</i> 21h15 à 22h00	
	Mardi	19h45 à 20h30	
		20h30 à 21h15	
		21h15 à 22h00	
	Jeudi	19h45 à 20h30	
		20h30 à 21h15	
		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
<ul style="list-style-type: none"> • 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 l'adhésion-cotisation. • Formulaire d'inscription et licence sur place, le jour même <i>Seuls les dossiers complets seront pris en compte</i>

MONTANT DE L'INSCRIPTION 2017-2018
<i>1 séance / semaine – Licence/assurance comprise</i>
1) <i>Nouvelle Adhésion</i> : 30 €
2) <i>Cotisation</i> :
192 € pour les adhérents Natation nés en 2007 et après
227 € pour les adhérents Natation nés en 2006 et avant
237 € pour les adhérents Aquagym
252 € pour les adhérents Nat & Gym
<ul style="list-style-type: none"> ➢ 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 11 SEPTEMBRE 2017

PERMANENCES DU CLUB
De 18h00 à 19h00 à la piscine AP Viénot
Guyancourt
Tous les mardis à partir du 12 septembre 2017