



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

École de Natation Française (ENF)

INITIATION & SAUVNAGE : débutants ou sans niveau ENF nés en 2010-11-12

Objectif = acquisition d'une autonomie aquatique apprentissage des 4 nages et diverses activités aquatiques + Sauv'nage (niveau1 ENF)

PERFECTIONNEMENT & ENF : enfants sachant nager (Sauv'nage ou brevet 25m)

Objectif = apprentissage/perfectionnement des 4 nages + Pass Sports de l'eau.

PRECOMPÉTITION : Perfectionnement des 4 nages + Pass compétition et préparation à la compétition

JEUNES PERF - JUNIORS SENIORS PERF

-Perfectionnement des nages connues, apprentissage des autres nages et découverte du sauvetage aquatique
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 2018-2019

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... (¾ h) et de natation (¼ h).

INSCRIPTION DES NOUVEAUX ADHÉRENTS

Samedi 8 Septembre 2018
« LES ASSOCIATIONS EN FÊTE »
Gymnase des Droits de l'Homme
Guyancourt
10h30 à 17h30

Modalités 2018

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

GUYANCOURTOIS Justificatif de domicile

Samedi 8 septembre 2018
à partir de 10h30

TOUTES COMMUNES
samedi 8 septembre 2018
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 (groupe Perf & ENF) et 50 m (de Jeunes Perf à Adulte)
- Pour une inscription en groupes «Compétition" :
Les tests « compétition » auront lieu
Mardi 4 et jeudi 6 septembre 2018
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 2013 (grande section maternelle)			
Réservé aux enfants en grande section maternelle	Mardi		17h45 à 18h30
	Mercredi		13h30 à 14h15
	Jeudi		17h45 à 18h30
	Samedi		11h30 à 12h15
APPRENTISSAGE & PERFECTIONNEMENT			
ECOLE DE NATATION FRANCAISE			
INITIATION & sauvnage Réservé aux enfants ne sachant nager SANS BREVET Nés en 2010-2011-12 <i>PB= petit bain seul GB= grand bain seul</i>	Lundi	17h00 à 17h45 GB	
	Mardi	17h00 à 17h45 17h45 à 18h30	18h45 à 19h30 PB
	Mercredi	09h30 à 10h15 GB	10h15 à 11h00 GB
	Jeudi	17h00 à 17h45 17h45 à 18h30	18h45 à 19h30 PB
	Samedi	11h30 à 12H15 GB	12h15 à 13H00 PB
PERFECTIONNEMENT & ENF Réservé aux enfants sachant nager avec sauvnage ou brevet 25 m Nés en 2008- 09-10-11	Mardi	17h00 à 17h45	17h45 à 18h30 18h30 à 19h15
	Mercredi	09h30 à 10h15	10h15 à 11h00
	Jeudi	17h00 à 17h45	17h45 à 18h30
	Samedi	10h00 à 10h45	11h30 à 12h15
PRE-COMPETITION Pass compétition en cours Sur test	Mardi et Jeudi	17h00 à 17h45 OU 17h45 à 18h45	
	NATATION PERFECTIONNEMENT *Fournir un brevet de 50m		
JEUNES PERF* Agés collège	Mardi	18h45 à 19h45	19h45 à 20h45
	Mercredi	17h30 à 18h30	
	Jeudi	18h45 à 19h45	19h45 à 20h45
	Vendredi	19h45 à 20h45	
JUNIORS/SENIORS PERF* Agés lycée et +	Mardi ou Jeudi		20H45 à 21h45
	Vendredi		21H00 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.

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	
DEPARTEMENTAUX	Compétition**	2 entraînements / semaine Détail sur site	
JUNIORS/SENIORS	Compétition**	6 entraînements / semaine Détail sur site	
MASTERS	Compétition**	3 entraînements / semaine Détail sur site	
ACTIVITES ADULTES			
* NATATION ADULTES PERF 1997 et avant Savoir nager 50 m sans arrêt	Lundi	7h45 à 8h45	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	
*MASTER LOISIR	samedi	10h30 à 11h30	
*NAT & GYM à partir de 18 ans	Samedi	08h30 à 10h00 10h00 à 11h30	
	Lundi	21h00 à 22h00	
NATATION Adulte débutant	Samedi	10h30 à 11h30	
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
	Mardi		19h45 à 20h30 20h30 à 21h15 21h15 à 22h00
	Jeudi		20h00 à 20h45 21h00 à 21h45

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 2018-2019
<i>1 séance / semaine – Licence/assurance comprise</i>
1) <i>Nouvelle Adhésion</i> : 30 €
2) <i>Cotisation</i> :
195 € pour les adhérents Natation nés en 2008 et après 230 € pour les adhérents Natation nés en 2007 et avant
240 € pour les adhérents Aquagym 255 € 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 10 SEPTEMBRE 2018**

PERMANENCES DU CLUB
De 18h00 à 19h00 à la piscine AP Viénot
Guyancourt
Tous les mardis à partir du 11 septembre 2018