



LES NAGEURS DE LA BIEVRE

INSCRIPTION 2025-2026 INFORMATIONS

LES PIECES A FOURNIR POUR MON INSCRIPTION

- La fiche d'inscription individuelle + une photo d'identité à coller dans le cadre (seulement pour les nouveaux adhérents)
- La fiche licence majeur ou mineur selon le cas
- Le règlement intérieur signé par le nageur et son responsable légal si celui-ci est mineur
- Un certificat médical ou questionnaire médical
- La fiche règlement (une seule par famille), le bon de commande et le paiement (indispensable pour valider la place)

Début des cours : lundi 22 septembre 2025

LES ACTIVITES PROPOSEES

☐ ECOLE DE NATATION 1

Nageur (se) né(e) entre 2019 et 2021

Prérequis : non nageur sans appréhension de l'eau

Objectif : être capable de sauter dans l'eau, de nager 15m sans matériel, de s'immerger complètement sous l'eau et passage du test du « Savoir Nager »

Séance 45 min par semaine

Planning prévisionnel : jeudi 18h15, vendredi 17h30 et samedi 10h30

☐ ECOLE DE NATATION 2

Nageur (se) né(e) entre 2018 et 2020

Prérequis : être capable de sauter dans l'eau, de nager 15m sans matériel, de s'immerger complètement sous l'eau

Objectif : passage du « Savoir Nager » et acquisition des 3 nages (crawl, dos, brasse)

Séance 45 min par semaine

Planning prévisionnel : jeudi 17h30, vendredi 18h15 et samedi 11h15

☐ SOCLE

Nageur (se) né(e) entre 2015 et 2019

Prérequis : être capable de nager 50 mètres sans matériel (2 nages sur les trois) / ayant le « Savoir Nager »

Objectif : acquisition des 4 nages (crawl, dos, brasse et papillon)

Séance 1 heure par semaine

Planning prévisionnel : mercredi 16h et samedi 11h

□ **AVENIRS COMPETITEURS**

Nageur (se) né(e) entre 2015 et 2018

Prérequis : nager les 4 nages (crawl, dos, brasse et papillon)

Objectif : compétitions obligatoires de cette catégorie

Séances de 1h ou 1h30 selon les jours / 2 à 4 séances par semaine

Planning prévisionnel : lundi 18h, mercredi 16h30, vendredi 17h30 et samedi de 9h à 10h30

□ **BENJAMINS COMPETITEURS**

Nageur (se) né(e) entre 2013 et 2014

Prérequis : nager les 4 nages (crawl, dos, brasse et papillon)

Objectif : compétitions obligatoires de cette catégorie

Séances de 1 h à 1h45 selon les jours / 3 à 6 séances par semaine

Planning prévisionnel : lundi 19h à 20h45, mardi 7h à 8h, mercredi 17h30 à 19h, jeudi 19h à 21h, vendredi 18h30 à 20h, samedi 9h à 11h.

□ **JUNIORS / SENIORS / MASTERS - COMPETITEURS**

Nageur (se) né(e) en 2012 et avant

Prérequis : nager les 4 nages (crawl, dos, brasse et papillon)

Objectif : compétitions obligatoires de ces catégories

Séances de 1h à 2h selon les jours / 4 à 6 par semaine

Planning prévisionnel : lundi 19h à 20h45, mardi 7h à 8h, mercredi 17h30 à 19h , jeudi 19h à 21h, vendredi 18h30 à 20h, samedi 9h à 11h

□ **PERFECTIONNEMENT JEUNES**

Nageur (se) né(e) entre 2015 et 2018

Prérequis : être capable de nager 50m sans matériel / ayant le Sauv’Nage. S’adresse aux jeunes nageurs ne désirant pas s’entraîner plusieurs fois par semaine et/ou ne désirant pas faire (beaucoup) de compétition

Objectif : Apprentissage des différentes nages, compétitions interclubs non obligatoires

Séance 1 heure par semaine

Planning prévisionnel : mercredi 15h, vendredi 19h, samedi 10h

□ **PERFECTIONNEMENT ADOLESCENTS**

Nageur (se) né(e) avant 2014

Prérequis : être capable de nager 50 m sans matériel. S’adresse aux nageurs ne désirant pas s’entraîner plusieurs fois par semaine et/ou ne désirant pas faire de beaucoup de compétition et/ou n’ayant pas le niveau de natation suffisant pour intégrer le groupe compétition.

Objectif : Apprentissage des différentes nages, compétitions interclubs non obligatoires, préparation option natation épreuve du bac...

Séance 1 heure par semaine

Planning prévisionnel : mercredi 15h, vendredi 19h, samedi 10h

□ **WATER POLO JEUNES**

Pratique du water-polo

Poloïstes né(e) entre 2009 et 2015

Prérequis : être capable de nager 100 m, nager 3 nages sur les 4 nages

Séances : le samedi de 10 h à 13 h (durée variable selon le niveau du poloïste) : nage, renforcement musculaire et jeu de balle.

□ **WATER POLO ADULTES**

Pratique du water-polo

Poloïstes né(e) avant 2009

Prérequis : être capable de nager 100 m

Séances : natation le jeudi de 19h à 21h et water-polo : le vendredi de 19h à 21h