

# NAGEZ FORME SANTÉ

La natation c'est LE sport santé !

Le milieu aquatique apporte de nombreux bienfaits

- développement des capacités respiratoires
- amélioration de la mobilité articulaire
- renforcement musculaire global
- diminution des tensions musculaires
- réduction du stress, développement de la confiance en soi, entretien du lien social
- et bien d'autres encore ...



L'activité Nagez, Forme, Santé est ouverte à toute personne, nageuse ou non nageuse, présentant une pathologie chronique (diabète, maladies respiratoires, cancer, maladies ostéoarticulaires, cardio-vasculaires, neurodégénératives, personnes âgées, ...) et désirant pratiquer une activité physique avec un encadrant diplômé et compétent.

## HORAIRES

lundi-jeudi : 8h-9h  
mardi : aquagym douce 8h-9h  
mercredi 9h-10h  
jeudi : 11h-12h

## TARIFS

- 1 à 2 séances/semaine : 275 €
- 2 à 4 séances/semaine : 300 €

## PRATIQUE

### Prérequis pour l'inscription

- Avant 6 ans : se mettre à l'eau sans appréhension avec ou sans matériel.
- Après 6 ans : être AUTONOME dans l'eau, être capable de se mettre à l'eau sans appréhension, de se déplacer sur et sous l'eau en grande profondeur, sans technique de nage particulière et sans matériel, en contrôlant sa respiration.
- Pour les nouvelles inscriptions (BABYS et débutants), un test de niveau sera effectué lors des 1ères séances. Le choix des horaires est soumis au nombre de places disponibles et à la validation auprès des entraîneurs.
- La cotisation annuelle comprend les entraînements, l'entrée à la piscine, la licence FFN, l'adhésion au Stade Clermontois Omnisports ainsi qu'un bonnet de bain
- L'adhésion au Stade Clermontois Natation comprend le prix de la cotisation et le prix de la licence obligatoire de la FFN.
- Le tarif est dégressif dès la 2ème inscription dans la même famille hors groupe des BABYS. La réduction est de 25 € par adhésion supplémentaire.
- Le club accepte le règlement par chèque, espèces, ANCV, coupons sport et les prélèvements SEPA via MonClub
- Il est possible de fractionner le règlement en 2 à 3 fois sans frais, sous condition que l'ensemble des chèques soient établis à l'avance et remis lors de l'inscription.

### Pièces à fournir

- Formulaire de licence FFN, fiche de règlement intérieur, autorisation de prise de vue, règlement complet de la cotisation annuelle, certificat médical ou questionnaire de santé selon les cas.
- Photocopie du mail envoyé par le Ministère pour le PASS SPORT ou la photocopie du PASS REGION en cours de validité saison 25-26.
- Le dossier complet est à télécharger sur notre site : [www.scnatation.org](http://www.scnatation.org) ou sur demande par mail à [scnat@wanadoo.fr](mailto:scnat@wanadoo.fr)
- Inscription en ligne sur MonClub : toutes les infos [www.scnatation.org](http://www.scnatation.org)

Les dossiers d'inscription parvenus par courrier ne seront pas pris en compte.



Une période d'essai de 15 jours est prévue pour les nouveaux inscrits : aucun remboursement ne sera effectué après cette période.

Officiels : voir Règlement Intérieur 23-24, article 04

Le secrétariat est ouvert

lundi, mercredi et jeudi 13h30-18h00  
mardi 8h30-12h00 - vendredi 8h30-11h30

## INSCRIPTIONS 2025-2026

### RENOUVELLEMENTS ET INSCRIPTIONS

du lundi 25 août  
au samedi 6 septembre  
2025

#### STADE NAUTIQUE PIERRE DE COUBERTIN

1er étage à gauche

lundi-vendredi 16h30-19h  
mercredi 16h30-20h  
samedi 10h-14h

!! pas de permanence le vendredi 5 septembre

#### PISCINE JACQUES MAGNIER

du lundi 1er au jeudi 4 septembre  
16h-18h

!! pas de permanence le mercredi 3 septembre

## REPRISE DES COURS LUNDI 8 SEPTEMBRE

[www.scnatation.org](http://www.scnatation.org)  
mail : [scnat@wanadoo.fr](mailto:scnat@wanadoo.fr)





## NATATION DECOUVERTE

**Apprendre à nager  
dès le plus jeune âge**

Dès 3 ans et demi, nous accueillons votre enfant afin de le rendre autonome dans le milieu aquatique (prérequis : ne pas avoir d'appréhension en milieu aquatique avec ou sans matériel). Puis, à partir de 5 ans, et à condition d'être autonome en grande profondeur et sans matériel, il accède aux groupes de l'École de Natation.

Chaque année, il évolue dans les groupes et apprend les différentes techniques de nages.

A la fin du parcours en école de natation française, il est dirigé vers des groupes compétition ou loisir.

### TARIFS

Baby Nageur (1 fois/sem) : .....	253 €
École de natation 1 (1 à 2 fois/sem) : .....	290 €
École de natation 2 (2 à 3 fois/sem) : .....	290 €
École de natation 3 (3 fois/sem) : .....	300 €
Natajeunes (1 à 2 fois/sem) : .....	290 €

### HORAIRES

#### ● STADE NAUTIQUE PIERRE DE COUBERTIN

- Baby Nageurs : lundi, mardi, jeudi ou vendredi 17h-18h / mercredi 16h-17h ou 17h-18h / (samedi 13h-14h ou 14h-15h à confirmer)
- École de natation 1 : lundi au vendredi 18h-19h
- École de natation 2 : lundi, mardi, jeudi ou vendredi 18h-19h / mercredi 17h-18h
- École de natation 3 : lundi au vendredi 18h-19h
- Natajeunes : Mercredi 16h-17h ou 17h-18h / samedi 13h-14h ou 14h-15h

#### ● PISCINE JACQUES MAGNIER

- Baby Nageurs : mercredi 16h-17h ou jeudi 17h-18h
- École de natation 1 (1 fois/sem) : mercredi 13h-14h
- École de natation 2 (2 fois/sem) : mardi et jeudi 18h-19h
- École de natation 3 (3 fois/sem) : lundi, vendredi 18h-19h, mercredi 12h-13h

## NATATION LOISIR

**Nager pour son bien être personnel,  
sans objectif de compétition**

La pratique loisir s'adresse à toute personne souhaitant apprendre les différentes techniques de nage, apprivoiser le milieu aquatique, pratiquer une activité aquaforme, se mouvoir dans l'eau et prendre du plaisir dans cette activité. Nous proposons la préparation aux diplômes du BNSSA

### TARIFS

Ados Loisir (2 fois/sem) : .....	290 €
Adultes Flamina (1 à 2 fois/sem) : .....	275 €
Adultes Coubertin (1 à 7 fois/sem) : .....	300 €
Aquaforme (1 à 2 fois/sem) : .....	275 €
Aquaphobie (1 à 2 fois/sem) : .....	275 €

### HORAIRES

#### ● STADE NAUTIQUE PIERRE DE COUBERTIN

- Ados Loisir : lundi, mardi, jeudi ou vendredi 19h-20h
- Adultes Loisir : lundi 12h30-13h30 et 20h-21h / mardi 20h-21h30 / mercredi 8h-9h / jeudi 12h30-13h30 et 20h-21h30 / vendredi 20h-21h
- Aquaforme : mardi et jeudi 20h-21h
- Aquaphobie : lundi, mardi et jeudi 19h-20h / (vendredi 18h-19h à confirmer)

#### ● PISCINE JACQUES MAGNIER

- Ados Loisir (2 fois/sem) : lundi et vendredi 19h à 20h
- Adultes Loisirs (1 à 2 fois/sem) : mardi et jeudi 19h à 20h



## NATATION COMPETITION

**Nager pour atteindre le meilleur  
niveau possible**

Après les groupes d'école de natation française, il est possible d'entrer dans les groupes compétition (sur avis des entraîneurs et du directeur technique) et de gravir les échelons pour accéder aux compétitions de niveau départemental, régional, national voire international.

### TARIFS

Avenirs (3 à 4 fois/sem) : .....	300 €
Ados compétition (3 à 4 fois/sem) : .....	320 €
Adultes Coubertin (1 à 7 fois/sem) : .....	340 €
CHA 6-5 : .....	320 €
CHA 4-3 : .....	340 €
Élites : .....	340 €

### HORAIRES

#### ● STADE NAUTIQUE PIERRE DE COUBERTIN

- Avenirs : lundi, mardi, jeudi ou vendredi 17h-18h / (mercredi 11h-12h / samedi 9h-10h à confirmer)
- Ados Compétition : lundi, mardi, jeudi, vendredi 19h-20h
- Adultes Compétition : lundi 12h30-13h30 et 20h-21h / mardi 20h-21h30 / mercredi 8h-9h / jeudi 12h30-13h30 et 20h-21h30 / vendredi 20h-21h
- CHA 6-5 : lundi, mardi, jeudi, vendredi 16h30-18h / mercredi 14h-17h / samedi 13h-15h
- CHA 4-3 : lundi, mardi, jeudi, vendredi 16h30-18h
- ELITE : lundi, mardi, jeudi, vendredi 16h30-18h ou 18h-20h / mardi, jeudi, vendredi 7h-8h30 / mercredi 16h-20h et samedi 12h-15h

#### ● PISCINE JACQUES MAGNIER

- Avenirs : lundi, mardi, vendredi 17h-18h / mercredi 12h-13h