# NAGEZ FORME SANTÉ

## Nouveaux créneaux

2023 2024

### 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 …

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

### Horaires au Stade Nautique Pierre de Coubertin :

NAGEZ FORME SANTE

Lundi – Jeudi 8h à 9h
Mardi : Aquagym douce 8h à 9h
Mercredi : 9h à 10h
Jeudi : 11h à 12h

### Tarifs :

1 à 2 séances / semaine : 257 €
2 à 4 séances / semaine : 309 €

Période d'essai 15 jours

# Informations pratiques

Fondé en 1962, le Stade Clermontois Natation dispose de deux piscines :
- Le Stade Nautique Pierre de Coubertin avec un bassin de 50 mètres et un de 33 mètres
- La Piscine Jaques Magnier (Flamina) avec un bassin de 25 mètres.

### Pré-requis pour une 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.
Dans tous les cas, les 15 premiers jours font office de période d'essai pour les nouvelles inscriptions.

Pour les nouvelles inscriptions (Baby et Débutant), un test de niveau sera effectué lors des premières séances.
Le choix des horaires est soumis au nombre de places encore disponibles lors de l'inscription et validation auprès des entraineurs.

La cotisation annuelle comprend les entrainements, l'entrée à la piscine, une 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 + le prix de la licence obligatoire reversée à la FFN.
Le tarif est dégressif à partir de la 2ème personne de la même famille inscrite **(hors groupe Baby)**. La réduction est de 25 € par adhérent supplémentaire (fratrie et parents).

Le club accepte le règlement par chèques, espèces, ANCV, coupons sports et les participations des comités d'entreprises.
Il est possible de fractionner le règlement de la cotisation en 2 ou 3 fois, sans frais sous condition que l'ensemble des chèques soient établis à l'avance et remis lors de l'inscription pour être ensuite encaissés les 3 mois suivant l'inscription.

### Pièces à fournir :

- Formulaire de licence FFN* ; - Fiche règlement intérieur*;
- Autorisation de prise de vues* ;
- Règlement complet de la cotisation.
- Certificat médical d'aptitude à la natation ** ou questionnaire de santé

* Ces formulaires sont disponibles en téléchargement sur notre site Internet http://www.scnatation.org
** Valable 3 ans si la mention « natation en compétition »est notée

Les inscriptions parvenues par courrier ne seront pas prises en compte. Aucun remboursement de cotisation ne sera effectué après 15 jours d'essai.

Officiels : voir règlement intérieur 22/23, article 04

*Aucun dossier INCOMPLET ne sera accepté.*

### Horaires du secrétariat :

Lundi : 9h30-18h30 ; Mardi : 9h15-15h00
Jeudi : 14h-18h30 ; Vendredi 9h15-11h00
scnat@wanadoo.fr / 04-73-34-19-03

# Inscriptions Saison 2023-2024

2023 2024

## Renouvellements et inscriptions :

### Stade Nautique Pierre de Coubertin :

(Inscription au 1er étage du Stade nautique Pierre de Coubertin)

Du lundi 19 au samedi 24 juin 2023
UNIQUEMENT LES RENOUVELLEMENTS
De 16h30 à 19h00 (20h00 le mercredi) du lundi au vendredi
De 10h00 à 14h00 le samedi

Du Lundi 28 août au samedi 09 septembre 2023
RENOUVELLEMENTS ET NOUVELLES INSCRIPTIONS
Lundi – Mardi – Jeudi – Vendredi : 16h30 à 18h30
Mercredi 16h30 à 20h00 – Samedi 10h00 à 14h00

### Piscine Jacques Magnier :

Lundi 04, mardi 05, mercredi 06 et jeudi 07 septembre 2023
RENOUVELLEMENTS ET NOUVELLES INSCRIPTIONS
De 16h00 à 18h30

## Reprise des cours le 11 septembre 2023

(Sauf Elite et groupes compétition, se renseigner auprès de votre entraineur)

# NATATION DÉCOUVERTE

## 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 du milieu aquatique avec ou sans matériel)*. Puis, à partir de 5 ans et à condition d'être autonome dans l'eau en grande profondeur et sans matériel, il accède aux groupes d'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 les groupes compétition ou loisirs.

| | | |
|---|---|---|
| TARIFS | Baby Nageurs | 238 € |
| | Ecole de Natation 1 | 269 € |
| | Ecole de Natation 2 | 269 € |
| | Ecole de Natation 3 | 281 € |
| | Natajeunes | 269 € |

### Horaires au Stade Nautique Pierre de Coubertin :

**BABY NAGEURS (1 fois / semaine)**
Lundi – Mardi – Jeudi – Vendredi 17h à 18h
Mercredi 16h à 17h – 17h à 18h

**ECOLE DE NATATION 1 (1 à 2 fois / semaine)**
Lundi – Mardi – Mercredi - Jeudi – Vendredi 18h à 19h

**ECOLE DE NATATION 2 (2 à 3 fois / semaine)**
Lundi – Mardi –Jeudi – Vendredi 18h à 19h
Mercredi 17h à 18h

**ECOLE DE NATATION 3 (3 fois / semaine)**
Lundi - Mardi - Mercredi - Jeudi - Vendredi 18h à 19h

**NATAJEUNES (1 à 2 fois / semaine)**
Mercredi 16h à 17h – 17h à 18h
Samedi – 13h à 14h – 14h à 15h

### Horaires à la piscine Jacques Magnier :

**BABY NAGEURS**
Mercredi 16h à 17h – Jeudi 17h à 18h

**ECOLE DE NATATION 1**
Mercredi 13h à 14h

**ECOLE DE NATATION 2**
Mardi - Jeudi 18h à 19h

**ECOLE DE NATATION 3**
Lundi - Vendredi 18h à 19h
Mercredi 12h à 13h

# NATATION LOISIRS

## Nager pour son bien-être personnel, sans objectif de compétition

La pratique loisir s'adresse à toute personne (pré-adolescents, adolescents et adultes) 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 aussi la préparation aux diplômes du B.N.S.S.A (nous consulter).

| | | |
|---|---|---|
| TARIFS | Ados Loisirs | 269 € |
| | Adultes Flamina 1 à 2 fois / semaine | 257 € |
| | Adultes Coubertin 1 à 7 fois / semaine | 278 € |
| | Aquaforme 1 à 2 fois / semaine | 257 € |
| | Aquaphobie | 257 € |

### Horaires au Stade Nautique Pierre de Coubertin :

**ADOS LOISIRS (2 fois / semaine)**
Lundi – Mardi – Jeudi – Vendredi 19h à 20h

**ADULTES (1 à 7 fois / semaine)**
Lundi – Jeudi 12h30 à 13h30 / 20h à 21h
Mardi – Vendredi 20h à 21h30
Mercredi 8h à 9h

**AQUAFORME (1 à 2 fois / semaine)**
Mardi – Jeudi 20h à 21h

**AQUAPHOBIE (1 à 2 fois / semaine)**
Lundi – Jeudi 19h 20h

### Horaires à la piscine Jacques Magnier :

**ADOS LOISIRS**
Lundi – Vendredi 19h à 20h

**ADULTES LOISIRS**
Mardi – 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* et de gravir les échelons pour accéder aux compétitions de niveau départemental, régional, national voir international.

**La composition des groupes compétition est définie par les entraîneurs et le directeur technique*

| | | |
|---|---|---|
| TARIFS | Avenirs | 281 € |
| | Ados Compétition | 297 € |
| | CHA 6-5 | 297 € |
| | CHA 4-3 | 318 € |
| | Elite 1 et 2 | 318 € |
| | Adultes Coubertin 1 à 7 fois / semaine | 315 € |

### Horaires au Stade Nautique Pierre de Coubertin :

**AVENIRS (3 à 4 fois / semaine)**
Lundi - Mardi – Jeudi - Vendredi 17h à 18h
Samedi 13h à 15h

**ADOS COMPETITION (3 à 4 fois / semaine)**
Lundi – Mardi – Jeudi – Vendredi 19h à 20h

**ADULTES (2 à 6 fois / semaine)**
Lundi – Jeudi 12h30 à 13h30 / 20h à 21h
Mardi – Vendredi 20h à 21h30
Mercredi 8h à 9h

**SECTION CHA 6-5**
Lundi – Mardi – Jeudi – Vendredi 16h30 à 18h
Mercredi 14h à 17h – Samedi 13h à 15h

**SECTION CHA 4-3**
Lundi – Mardi – Jeudi – Vendredi 16h30 à 18h
Mardi – Jeudi - Vendredi 7h à 8h30
Mercredi 14h à 17h – Samedi 13h à 15h

**Elite 1**
Lundi – Mardi – Jeudi – Vendredi 16h30 à 18h ou 18h à 20h
Mardi – Jeudi – Vendredi 7h à 8h30
Mercredi 16h à 20h – Samedi 12h à 15h

**Elite 2**
Du lundi au vendredi 18h à 20h

### Horaires à la piscine Jacques Magnier :

**AVENIRS**
Lundi – Mardi - Vendredi 17h à 18h
Mercredi 12h à 13h