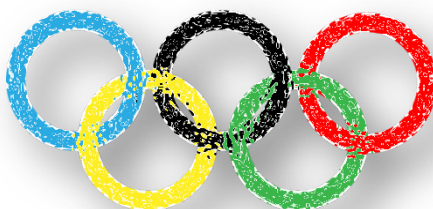




Olympiade 2020-2024



# Sommaire

◆ Identité du Club – Objet de l’association	Page 3
◆ Moyen humain	Page 4
◆ Organigramme Sportif	Page 6
◆ Organigramme Administratif	Page 7
◆ Moyens techniques	Page 8
◆ Moyens financiers	Page 9
◆ Communication	Page 10
◆ Sponsors	Page 11
◆ Labels	Page 12
◆ Présentation des groupes	Page 14
◆ Catégorie d’âge - Olympiade	Page 15
◆ Restriction par Catégorie	Page 16
◆ Test d’entrée (ENF)	Page 17
◆ Initiation	Page 18
◆ Sauv’nage	Page 19
◆ Pass’Sports de l’eau	Page 20
◆ Pass’ Compétition	Page 21
◆ Suivi administratif des groupes de l’ENF	Page 22
◆ Fiche de Présence	Page 24
◆ Espoir	Page 25
◆ Excellence	Page 26
◆ Elite	Page 27
◆ Contrat d’objectif	Page 28
◆ Accès aux groupes Espoir, Excellence et Elite	Page 29
◆ Adulte	Page 30
◆ Ados	Page 31
◆ Loisir 1	Page 32
◆ Loisir 2	Page 33
◆ Aquagym	Page 34
◆ Aquabike	Page 35
◆ Natation Santé	Page 36
◆ Natation Artistique	Page 37
◆ Organigramme des groupes	Page 38
◆ Planning de l’association	Page 39
◆ Bilan des heures d’activités	Page 40
◆ Réunion / Organisation	Page 45
◆ Licence – Tarif des activités	Page 45
◆ Fiches d’inscriptions	Page 47
◆ Fiche de licence FFN	Page 48
◆ Hébergement / Restauration / Tenue du Club	Page 49
◆ Synthèse	Page 49
◆ Axe de développement	Page 54
◆ Mise en œuvre du projet	Page 55
◆ Résumé des résultats concrets attendus	Page 56

# Identité du club

Nom et sigle de l'association : Cercle des Nageurs d'Épinal

Discipline et fédération d'affiliation : Fédération Française de Natation

N° d'établissement d'APS : W881002056

N° d'agrément Sport : 88S0011

Adresse du siège social : 25 Rue Alphonse Lamartine 88000 EPINAL

Nom du Président : Bonnard Marjorie

Contacts téléphoniques : 06 14 93 04 25

Courriel(s) : cnepinal@gmail.com

## Objet de l'association

Le CNE a pour but de dispenser des activités aquatiques diverses et variées, à tout âge, à un public provenant de n'importe quel milieu social.

Ses buts sont de transmettre des valeurs sportives, sécuritaires et associatives.

# Moyens Humains

Le Cercle des Nageurs se compose d'un conseil d'administration contenant une quinzaine de bénévoles. Mais également deux salariés à temps pleins, des bénévoles intervenant au bord du bassin pour la plupart formé et quelques-uns en formation ou en vue d'une future formation (au minimum le PSC1).

## Salariés à temps plein

Paul Bernardi	BEESAN, DEJEPS, BF4	Directeur Technique
Romain Boulanger	BPJEPS, BF2	Responsable ENF

## Bénévoles bassin

Sylvie Lejosne	BF1	Responsable Nat' Artistique
Emanuelle Tissot	?	Coordinatrice Nat' Artistique
Lucie Bouchard	BEESAN	Intervenante ENF
Léna Bonnard	BF1	Loisir / Pass' Compétition
Charline Thénot	BF1	Initiation / Nat' Artistique
Aurélien Malo	BF1	Initiation / Sauv' Nage
Juline Bonnard	BF1	Initiation / Nat' Artistique
Loane Thiriot	BF1	Initiation / Sauv' Nage
Maho Nourry	BF1	Initiation / Sauv' Nage
Johann Remy	Formation Prépa-Physique	PPG Élite
Marie-Charlotte Dautricourt	Directrice Scolaire	Assistante Nat' Artistique
Laurène Bour	BPJEPS, BF3 Nat' Artistique	Entraîneur Nat' Artistique
Sixtine Chagnot	?	Groupe
Anaïs Nourry	?	Groupe
Lili Gury	?	Groupe
Lou Duplessis	BNSSA	Remplaçant, Nat' Artistique
Jean-Louis Valdier	BEESAN	Remplaçant, Aquabike
Mathilde Thiebaut	BNSSA, BF2	Remplaçant, ENF
Gabriel Zaroual	BNSSA, BF2	Remplaçant, ENF
Jean-Charles Davillerd	En formation BF2 / BPJEPS	Pass' Sports et Compétition

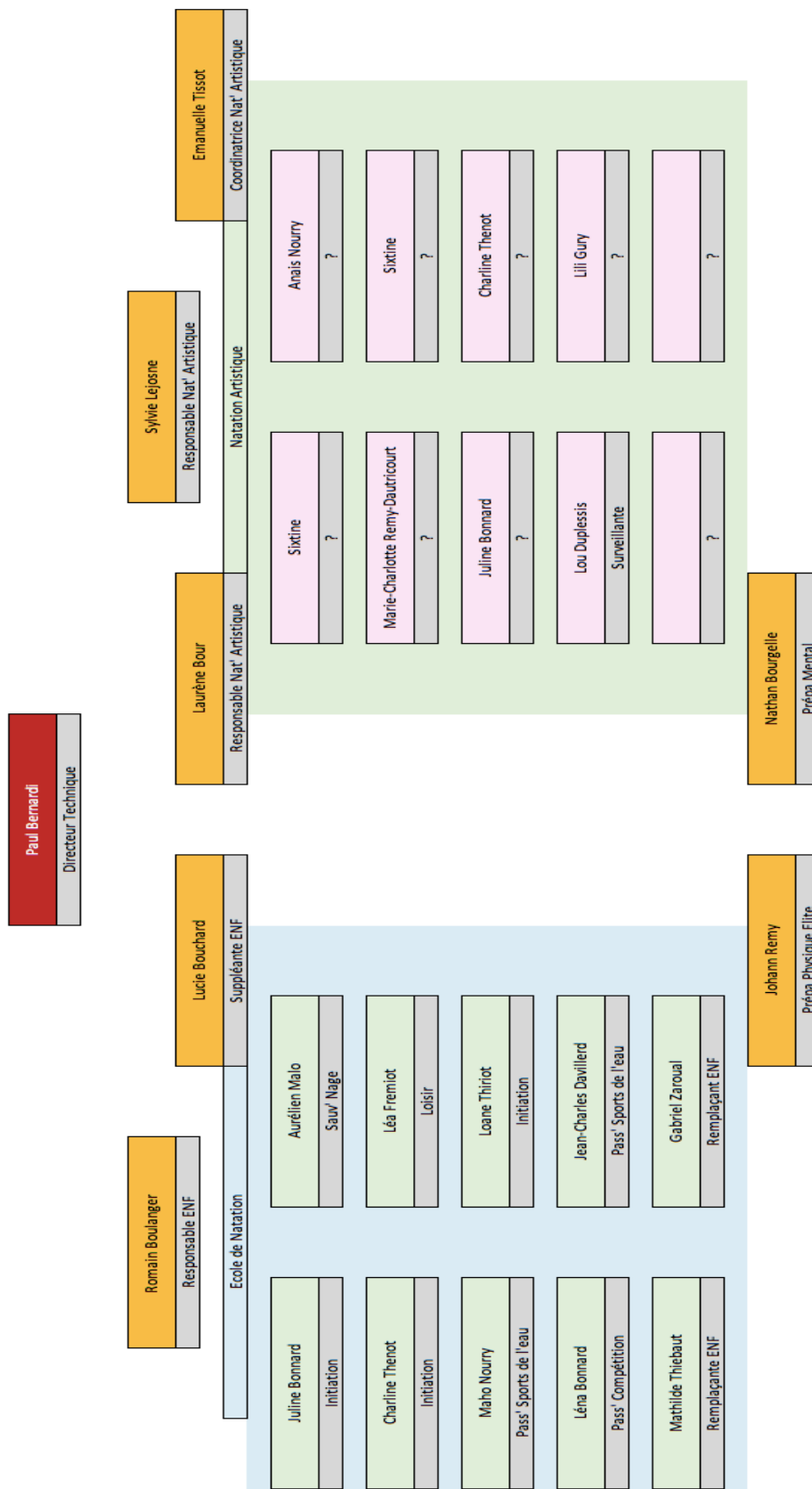
## Membres du conseil d'administration

Marjorie Bonnard	Présidente
Alain Nadeau	Vice-Président
Marie-France Heberlé	Trésorière
Marie-Charlotte Remy-Dautricourt	Secrétaire
Séverine Payot	Responsable des officiels
Johann Remy	Membre
Albane Lessard	Responsable de la section maître
Catherine Nourry	Membre
Claude Bourdot	Responsable de l'animation – manifestation
Sandra Marchal	Responsable de l'équipement
Béatrice Receveur	Membre
Isabelle Wagner	Membre
Céline Lesniak	Responsable de l'école de natation
Catherine Renaud	Responsable Sponsoring
Christelle Duez	Membre

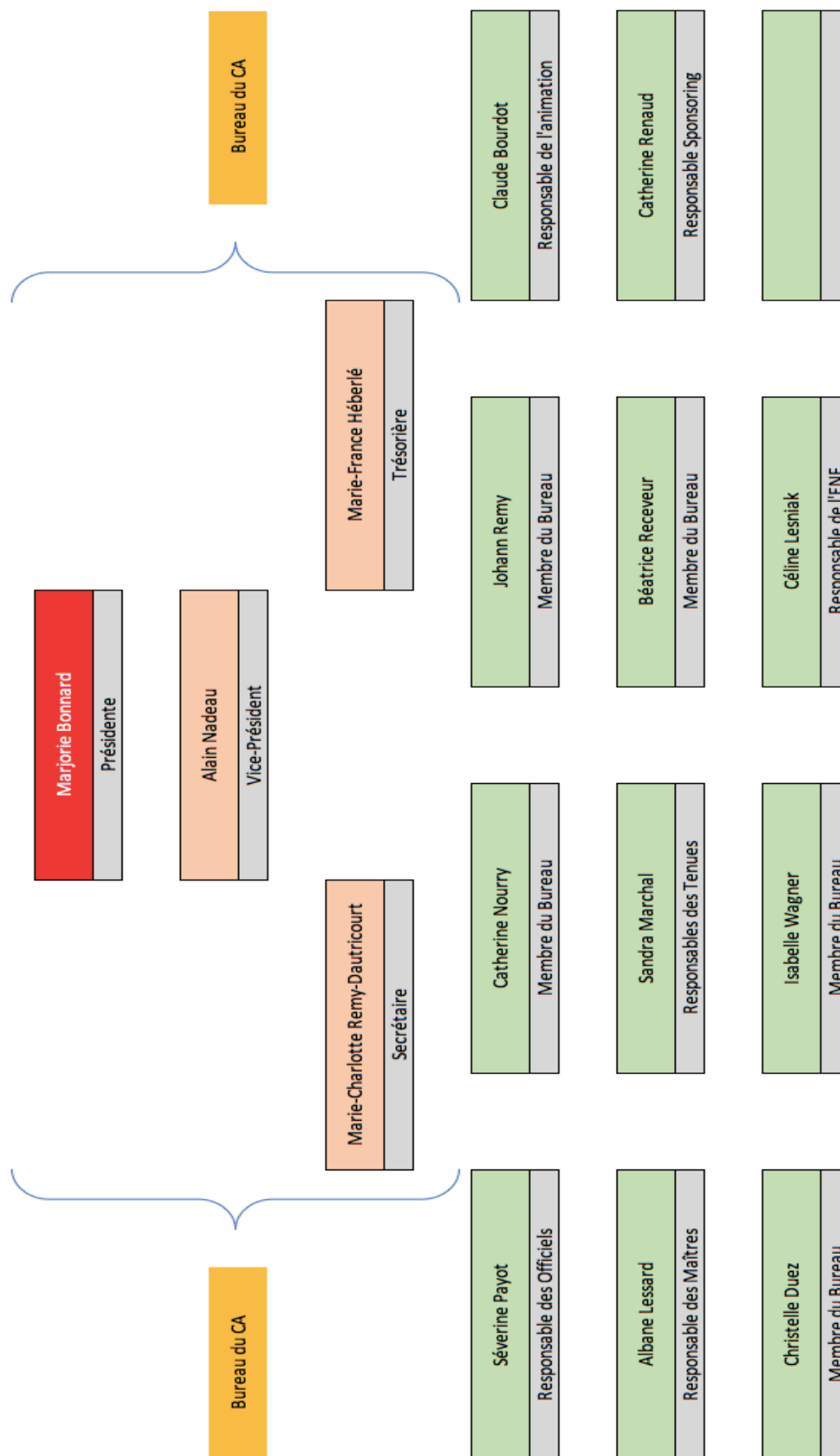
## Officiels de Natation Course

Séverine Payot	A
Frédérique Robert	A
Johann Remy	A
Céline Lesniak	B
Mathilde Frugier	B
Sandra Marchal	B
Brigitte Bonnin	B
Marie-Charlotte Remy-Dautricourt	B
Mélanie Zélfa	B
Léna Bonnard	C
Norbert Ramella	En formation

# Organigramme Sportif



# Organigramme Administratif



# Moyens Techniques

- ⇒ Une Piscine Olympique de 8 couloirs de 50 mètres modulable en bassin de 16 couloirs de 25 mètres. (25 Rue Alphonse de Lamartine à Épinal)
- ⇒ Une Piscine (plan 1000 piscines) de 4 couloirs de 25 mètres. (Rue Charles Perrault à Épinal)
- ⇒ Une Salle de Musculation et une salle de Fitness. (25 Rue Alphonse de Lamartine à Épinal)
- ⇒ Un local club où se situe le bureau, une salle de réunion et un local de rangement accès par les gradins. (25 Rue Alphonse de Lamartine à Épinal)

## Du Matériel Administratif :

- ◆ 1 ordinateur Portable
- ◆ 2 iPad Mini
- ◆ 1 Vidéoprojecteur
- ◆ 2 imprimantes
- ◆ 2 Enceintes + Subaquatiques Natation Artistique
- ◆ 2 Enceintes Bluetooth
- ◆ Petit matériel de bureau (Stylo, feuilles etc...)



## Ainsi que du matériel pédagogique :

- ◆ 12 Vélos d'Aquabike
- ◆ Matériel d'Aquagym (Haltères, Gants...)
- ◆ Planches
- ◆ Pull Buoy
- ◆ Tapis
- ◆ Frites
- ◆ Ceintures
- ◆ Godets
- ◆ Swiss Ball
- ◆ Médecine Ball
- ◆ Matériel de PPG (Haltères, Presse, Banc de musculation...)





# Moyens Financiers



Budget Sportif  
Budget ENF  
Budget Formation...

**Intitulé**

**Prix**

Salaires  
Charges patronales  
Formations Fédérales  
Compétitions  
Stage  
Frais de déplacement  
Intervenant extérieur  
Fonctionnement  
Sponsors

Total



# Communication

Mail : [cnepinal@gmail.com](mailto:cnepinal@gmail.com)

Instagram : <https://www.instagram.com/cnepinal>

Facebook : <https://www.facebook.com/cnepinal>

Site Internet : <https://cnepinat-natation.sportsregions.fr/>

Téléphone : [03.29.34.66.39](tel:03.29.34.66.39)

Mais également présente sur les compétitions de Natation Course et Natation Artistique :

- ◆ Du niveau départemental à national ainsi que sur la Presse

Puis, la foire aux associations et tout autre rassemblement :

- ◆ Via des flyers, des pancartes etc...

Enfin, nous possédons plusieurs tableaux d'affichage à l'accueil de la piscine et au bureau du club.

Le règlement intérieur ainsi que tous les statuts du club sont également à votre disposition



[facebook.com/cnepinal](https://www.facebook.com/cnepinal)



[@cnepinat](https://www.instagram.com/cnepinal)



[cnepinat@gmail.com](mailto:cnepinal@gmail.com)



# Sponsors

Barbas (habitat et du Bâtiment)	Les moulins bleus (Côté Azur) - Epinal
Hecht Michaël (Boulangerie Pâtisserie)	Villelec (Électricité générale)
Maison Ziegler (Boulangerie) - Uxegney	Ejérie (Coiffure, Esthétique) – Les Forges
J'ecorenov (Entreprise de rénovation)	Super U (Thaon-les-Vosges)
Card'eau (Aquagym Sur appareil)	Nédélec (Boulangerie) - Epinal
Allianz (Assurances et Finance)	Imprimerie Pégas'Print
NAD (D.J. Ambiance, Dancing)	Vosges Décapage - Epinal
Seb'Refrigeration	La Boucherie - Epinal
Pizza Cazzo - Golbey	Taxi Sanchey
Cap Fit - Thaon	Coanus

# Label

La labellisation des clubs est le cœur d'un système de réponses aux enjeux de la Fédération Française de Natation.

Grace à ce dispositif destiné aux clubs volontaires, la fédération ambitionne de mettre en lumière les clubs structurés et reconnus pour la qualité des activités mises en œuvre quotidiennement au bord du bassin.

La Labellisation offre des avantages pour tous les niveaux fédéraux.

**Pour le grand public** : la labellisation permet d'identifier les structures de qualités exerçant l'activité de qualité recherchée à proximité du lieu de résidence du public.

**Pour les clubs** : la labellisation permet d'être reconnu sur son territoire par les partenaires institutionnels et le grand public. Les prestations proposées par le club labellisé sont reconnues de qualité par la fédération de par l'encadrement qualifié et diplômé, les conditions matérielles et/ou les capacités de la structure à évoluer dans le champ compétitif.

**Pour les ligues régionales FFN et le siège fédéral** : la labellisation est un outil de promotion et de mise en œuvre des activités fédérales liés au projet fédéral de l'olympiade en cours. Cet outil permet également d'augmenter le nombre de licence afin de faire grandir la fédération française de natation dans le paysage sportif national.

## Prérequis :

- Le club est affilié à la Fédération Française de Natation
- Tous les adhérents du club sont licenciés à la Fédération Française de Natation
- Le club est agréé École de Natation Française

## Avantages :

- L'image du club labellisé
- Les aides financières
- Un accompagnement de qualité

Le Cercle des Nageurs d'Épinal est fier de s'inscrire dans deux de ces domaines :  
**le label Animation et le label Formateur.**

# LABEL ANIMATION

« C'EST DÉCOUVRIR DIFFÉRENTES ACTIVITÉS AQUATIQUES DE QUALITÉ DANS UN CLUB DE LA FÉDÉRATION »



Tutelle	Comité Régional	Echéance
<b>Validité du label</b>	Olympiade en cours avec suivi annuel	
<b>Ambitions du club</b>	Accès au niveau national Participation aux compétitions régionales, interrégionales Participation aux compétitions nationales Se maintenir sur ce niveau de label ou accéder au niveau de label « National » ou supérieur	A l'ouverture Au terme
<b>Prérequis à la performance</b>	<b>Natation course/Eau libre :</b> Avoir au moins deux qualifiés aux championnats de France de catégorie d'âge ; OU Avoir au moins six qualifiés aux championnats de France N2 ou interrégional ; OU Avoir au moins deux nageurs participant aux championnats de France 5km EL ; OU Avoir au moins un nageur participant au 800 NL ou 1500 NL lors des championnats de France de natation de catégorie d'âge. <b>Water-polo :</b> Garçons : Participer aux championnats de France U15 et U17 et être classé chaque année. Filles : Participer au championnat U15 dames et être classé ET Engager une équipe de chaque catégorie dans le programme régional <b>Natation synchronisée</b> Avoir une nageuse qualifiée à la finale des jeunes OU Avoir une équipe au minimum au N3 benjamines ou espoir <b>Plongeon</b> Avoir au moins un plongeur inscrit sur le collectif Espoir	A l'ouverture A l'ouverture A l'ouverture
<b>Encadrement</b>	Educateur majeur titulaire au moins du BF4 dans la discipline choisie Pour la discipline NC avec des prérequis de performance EL, l'éducateur est titulaire de l'option entraînement EL	A l'ouverture Au terme
<b>Officiels</b>	Pour le label NC : le club doit disposer d'un officiel A en NC ou A en EL Pour le label NS : Le club doit disposer d'un officiel A en NS (ou A en examen) Pour le label WP : Le club doit disposer d'un officiel A régional en WP Pour le label PL : Le club doit disposer d'un juge régional en PL	A l'ouverture
<b>Médical</b>	Le club doit disposer d'un médecin référent.	A l'ouverture

## MENTION « ECOLE DE NATATION FRANÇAISE »

Tutelle	Comité Régional	Echéance
<b>Validité du label</b>	Olympiade en cours avec suivi annuel	
<b>Ambitions du club</b>	Apprendre à nager au plus grand nombre : apprentissage sécuritaire et développement de l'enfant.  Délivrance des tests : ENF 1 – Sauv'nage ; ENF 2 – Pass'sports de l'eau ; ENF 3 – Pass'compétition dans au moins une discipline	A l'ouverture
<b>Encadrement</b>	Educateur majeur titulaire au moins du BF2 pluridisciplinaire dans une option	A l'ouverture
<b>Conditions de pratique</b>	Le club est doté de son Ecole de Natation Française.  Il propose au moins quatre séances par semaine dédiées à l'ENF (1 séance au moins dédiée à chaque niveau de l'ENF).  L'éducateur titulaire du BF2 est évaluateur titulaire des titres ENF1, ENF2 et ENF3 dans la discipline choisie ;  Le club doit justifier de l'organisation d'au moins une session de test de l'ENF1 – Sauv'nage par an ;  Le club doit justifier de la réussite d'au moins quatre nageurs au test de l'ENF2 – Pass'sports de l'eau sur chaque saison sportive ;  L'éducateur doit participer à au moins une session de passage de test de l'ENF2 – Pass'sports de l'eau ou de l'ENF3 – Pass'compétition dans au moins une discipline.	A l'ouverture A l'ouverture A l'ouverture A l'ouverture Dès la 1 <sup>ère</sup> année A l'ouverture

# LABEL DÉVELOPPEMENT

« C'EST L'ACCÈS AUX VALEURS D'UNE PRATIQUE COMPÉTITIVE »



# LABEL FORMATEUR

« C'EST L'ACCÈS À UNE PRATIQUE NATIONALE »



Tutelle	Comité Régional	Echéance
<b>Validité du label</b>	Olympiade en cours avec suivi annuel	
<b>Ambitions du club</b>	Accès à la pratique compétitive pour le plus grand nombre  Participation aux compétitions locales  Se maintenir sur ce niveau de label ou accéder au niveau de label « Formateur » ou supérieur	A l'ouverture A l'ouverture A l'ouverture
<b>Prérequis à la performance</b>	Le club doit justifier de la réussite de six nageurs au test de l'ENF3 – Pass'compétition  Participation à 1 compétition départementale ou régionale au moins du calendrier institutionnel par trimestre OU 3 compétitions annuelles pour les clubs de natation estivale.	A l'ouverture A l'ouverture
<b>Encadrement</b>	Educateur majeur titulaire au moins du BF3 dans la discipline choisie	A l'ouverture
<b>Officiels</b>	Le club doit disposer de deux officiels en activité au choix	A l'ouverture

# Présentation des Groupes

Divisé en plusieurs axes, le Cercle des Nageurs rassemble une base solide de formation afin d'accéder à différents types de Performances :

- ◆ La formation : Initiation, Sauv'Nage, Pass' Sports de l'eau et le Pass' Compétition
- ◆ La formation pendant les vacances scolaires : J'apprends à Nager
- ◆ La compétition Natation Course : Espoir, Excellence, Elite et Adulte
- ◆ La compétition en Natation Artistique
- ◆ Le loisir en Natation Artistique
- ◆ Le loisir : Aquabike, Aquagym, Adulte et Ados
- ◆ La santé : Natation Santé (Prescri-mouv'), Handisport et Sport Adapté

Chaque groupe a des conditions d'accès, des objectifs et des restrictions par année d'âge.

En début de saison, une session « Test » est organisée au sein de notre base de formation afin de répartir chaque individu dans le groupe qui lui correspondra sur le restant de la saison, bien évidemment le niveau peut évoluer au cours de cette dernière et ainsi « monter en grade » à l'issus de « Test » qui sont organisés avant chaque vacance scolaire.

Pour commencer, la formation ainsi que les tests qui définiront l'accès ou non dans ces groupes à consulter sur la page suivante.

A savoir que ce sont les minimas pour faire partie de notre association, si un enfant ne rentre pas dans ces critères, une opération « J'apprends à nager » lui sera conseillée pour les prochaines vacances scolaires afin d'ajuster son niveau pour l'entrée au club.

Tous les tests se font en interne au club, sauf celui des groupes Pass' Sports de l'eau et Pass' Compétition car ce sont des tests départementaux et régionaux (3 par an en moyenne).

L'opération gratuite « J'apprends à nager » est mise en place par la fédération française de natation, elle permet d'acquérir les premières bases de la natation afin de s'assurer une nage "sécuritaire".

# Catégorie d'âge - Olympiade

Catégories d'âges - Saison 2020-2021										
Filles	Avenirs		Jeunes			Juniors				Seniors
	1	2	1	2	3	1	2	3	4	
	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans et +
	2012	2011	2010	2009	2008	2007	2006	2005	2004	2003 et moins
Garçons	Avenirs		Jeunes			Juniors				Seniors
	1	2	1	2	3	1	2	3	4	
	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans et +
	2011	2010	2009	2008	2007	2006	2005	2004	2003	2002 et moins
Catégories d'âges - Saison 2021-2022										
Filles	Avenirs		Jeunes			Juniors				Seniors
	1	2	1	2	3	1	2	3	4	
	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans et +
	2013	2012	2011	2010	2009	2008	2007	2006	2005	2004 et moins
Garçons	Avenirs		Jeunes			Juniors				Seniors
	1	2	1	2	3	1	2	3	4	
	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans et +
	2012	2011	2010	2009	2008	2007	2006	2005	2004	2003 et moins
Catégories d'âges - Saison 2022-2023										
Filles	Avenirs		Jeunes			Juniors				Seniors
	1	2	1	2	3	1	2	3	4	
	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans et +
	2014	2013	2012	2011	2010	2009	2008	2007	2006	2005 et moins
Garçons	Avenirs		Jeunes			Juniors				Seniors
	1	2	1	2	3	1	2	3	4	
	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans et +
	2013	2012	2011	2010	2009	2008	2007	2006	2005	2004 et moins
Catégories d'âges - Saison 2023-2024										
Filles	Avenirs		Jeunes			Juniors				Seniors
	1	2	1	2	3	1	2	3	4	
	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans et +
	2015	2014	2013	2012	2011	2010	2009	2008	2007	2006 et moins
Garçons	Avenirs		Jeunes			Juniors				Seniors
	1	2	1	2	3	1	2	3	4	
	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans et +
	2014	2013	2012	2011	2010	2009	2008	2007	2006	2005 et moins

# Restriction par Catégorie

Accès : Catégorie / Critère		
Groupe	Age & Catégorie	Critères et Conditions
J'apprends à Nager	4 à 12 ans	Pendant les vacances scolaires
Initiation	4 à 17 ans	Réaliser une impulsion sur le bord du bassin, puis 12,5 ventral, 12,5 dorsal à l'aide de matériel
Sauv' Nage	4 à 17 ans	Réaliser une longueur ventral et dorsal avec l'aide de deux planches, recherche d'objet en profondeur
Pass' Sports de l'eau	Avenirs et avant	Valider le Test du Sauv' Nage
Pass' Compétition	Jeunes 1 et avant	Valider le Test du Pass' Sports de l'eau
Loisir 1	4 à 15 ans	Valider le Test du Sauv'Nage
Loisir 2	4 à 15 ans	200 Cr/Dos sans s'arrêter + respi costal
Ados	16 à 18 ans	200 Cr/Dos sans s'arrêter + respi costal
Adulte	18 ans et +	100 Cr/Dos sans s'arrêter + respi costal
Espoir	Avenirs, Jeunes 1 et 2	Valider le Test du Pass' Compétition, 2 séances obligatoire/ semaine + Test d'entraînement
Excellence	Jeunes et Juniors 1	2 Performances Départemental, 3 séances obligatoire/ semaine + Test d'entraînement
Elite	Jeunes, Juniors et Seniors	2 Performances Régional, 4 séances obligatoire/ semaine + Test d'entraînement
Aquabike	16 ans et +	être licencié
Aquagym	16 ans et +	être licencié
Natation Santé	Tous public	Préscription Médical
Natation Artistique	Avenirs et après	Valider les bases du groupe Pass' Sports de l'eau



Tests d'entrée dans les Groupes  
Initiation, Sauv' Nage,  
Pass' Sports de l'eau et Compétition



- **Groupe Initiation**

- Réaliser une entrée dans l'eau simple avec ou sans impulsion du rebord ou du plot
- Faire un déplacement ventral de 12,5m, et dorsal de 12,5m avec 2 planches ou frites
- Ramasser un objet dans le petit bassin (0,80m)

- **Groupe Sauv' Nage**

- Réaliser une entrée dans l'eau simple avec impulsion depuis le plot (Sans Matériels)
- Faire un déplacement ventral (aller) de 25m avec l'aide d'un pull buoy en ayant les bras tendus avec immersion du visage et expiration sans toucher la ligne
- Faire un déplacement dorsal (retour) de 25m sans matériels sans toucher la ligne
- Ramasser un objet dans le grand bassin (1,80m) avec l'aide d'une perche

- **Groupe Pass' Sports de l'eau**

- Test du Sauv' Nage

- **Groupe Pass' Compétition**

- Test du Pass' Sports de l'eau



# Initiation

**Accès au Groupe** : être scolarisé et réussir le test

*Être immergé dans l'eau d'une piscine pour la première fois est une performance réelle pour un jeune enfant qui découvre le monde, et en particulier cet immense lieu inconnu, bruyant, mouvant, qu'est l'eau d'une piscine.*

*Participer à l'activité « Initiation » c'est :*

- *Permettre la découverte et la connaissance du milieu aquatique par le très jeune enfant.*
- *Favoriser la familiarisation avec l'eau et permettre au jeune enfant de construire sa propre gestualité aquatique dans le respect de ses capacités physiques et psychiques.*
- *Avoir la garantie d'un encadrement formé à l'animation de séance avec de jeunes enfants.*

*Le respect de l'enfant est notre priorité. Choisir d'accompagner l'activité aquatique des enfants dans l'eau est une aventure complexe, délicate, mais passionnante. Elle s'inscrit comme la base indispensable, à la poursuite de l'histoire d'un individu dans sa recherche d'autonomie aquatique.*

## **2 Créneaux, 1h30, Horaires :**

Mercredi : 15h00-15h45 (2 Lignes de 25m) - Olympique

Samedi : 09h00-09h45 (2 Lignes de 25m) - Iris

# Sauv'Nage

**Accès au Groupe** : Valider le Test du Groupe Initiation

Bien avant de devenir un compétiteur, il faut d'abord savoir se sauver soi-même. Le groupe « Sauv'Nage » répond à cette problématique en proposant des séances aux enfants à partir de 4 ans ou aux plus jeunes qui sont passés par le groupe « Initiation ».

L'objectif de ce groupe est de construire une natation sécuritaire qui permettra à l'enfant d'être à l'aise et de savoir se sortir de nombreuses situations dans diverses activités aquatiques.

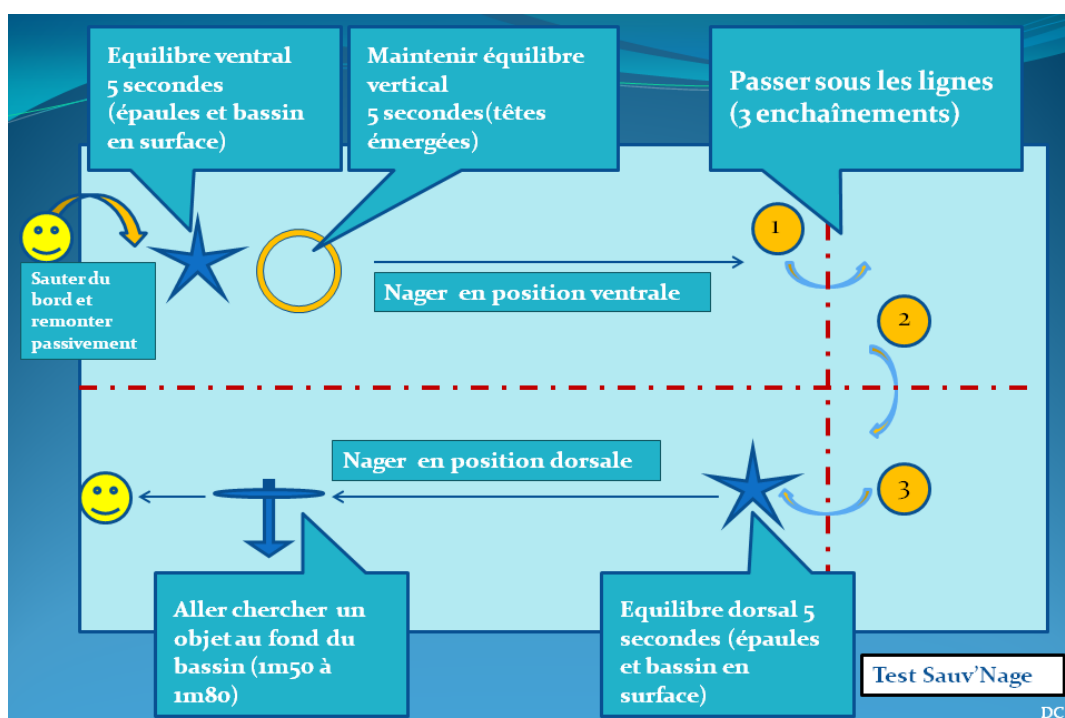
Cette étape de formation est validée par la délivrance d'un diplôme qui engage notre responsabilité sur le niveau de compétences nataoires de l'enfant.

Les groupes sont encadrés par des personnes titulaires de diplôme d'état et/ou fédéraux ayant tous une spécialisation sur ce type de public.

## **2 Créneaux, 2h00, Horaires :**

Mercredi : 16h00-17h00 (2 Lignes de 25m) - Olympique

Samedi : 10h00-11h00 (2 Lignes de 25m) - Iris



# Pass' Sports de l'eau



**Accès au Groupe** : Valider le Test du Sauv' Nage

*Les enfants ayant validé leur « Sauv'Nage » peuvent entrer dans une véritable activité sportive. Le groupe « Pass'Sports de l'Eau » lui permettra de construire des habiletés motrices utiles à tous les athlètes.*

*La richesse des différentes activités de la Natation (Natation Course, Natation Synchronisée, Water-polo, Plongeon, Nages avec Palmes) permet d'acquérir de nombreuses compétences physiques.*

*La validation de cette étape passera par la réussite de 3 tests auxquels seront présentés les nageurs lorsqu'ils seront prêts.*

*C'est en s'appuyant sur ces disciplines que seront préparées les séances afin d'aller vers une construction plus élaborée des Nageurs.*

*Les séances sont dirigées par une personne titulaire d'un diplôme d'État, elle sera assistée dans sa tâche par des adjoints titulaires de Brevet Fédéraux et/ou d'État.*

### **3 Créneaux, 3h15, Horaires :**

Lundi : 17h00-18h00 (4 Lignes de 25m) - Olympique

Mercredi : 16h30-17h30 (1-2 Lignes de 25m) - Olympique

Samedi : 09h45-11h00 (2 Lignes de 25m) - Iris

# Pass' Compétition



**Accès au Groupe** : Valider le Test du Pass' Sports de l'eau

*Le groupe « Pass'Compétition » est la dernière étape de formation du nageur avant d'entrer en compétition. Le club d'Épinal prépare les nageurs à valider les « Pass'Compétition » en Natation Course et en Eau libre.*

*Avant de chercher à nager vite, l'accent est d'abord mis sur la qualité de nage. Les nageurs apprendront à nager dans les 4 nages (Papillon, Dos, Brasse, Crawl) ainsi qu'à maîtriser de nombreuses parties techniques non nagées (Plongeon, Culbute, Coulée...). Les règlements (Ordres des arbitres, Virages, Nages...) ainsi que les règles de vie en compétition (Politesse, Respect, Fair-play, Cohésion...) seront enseignés.*

*L'encadrement de ce groupe est assuré par des personnes titulaires de diplômes d'Etat et/ou Fédéraux spécialistes des disciplines enseignées.*

### **3 Créneaux, 3h30, Horaires :**

Lundi : 18h30-19h30 (1-2 Lignes de 25m) - Olympique

Mercredi : 15h00-16h30 (2-3 Lignes de 25m) - Olympique

Samedi : 09h00-10h00 (2 Lignes de 25m) – Iris

## Exemple de suivi Administratif pour l'École de Natation

Une grille d'objectif principal pour chaque mois de la saison

Novembre						
Initiation		Pass' Sports de l'eau		Pass' Compétition		
Educateurs	Objectif Principal de la séance	Educateurs	Objectif Principal de la séance	Educateurs	Objectif Principal de la séance	
Same di 05						
Lundi 07						
Mercr edi 09						
Same di 12						
Lundi 14						
Mercr edi 16						
Same di 19						
Lundi 21						
Mercr edi 23						
Same di 26						
Lundi 28						
Mercr edi 30						

Une grille d'observation utile pour n'importe quel groupe

Compétences travaillées	Exercice	Consigne à l'enfant	Matériel	Durée	Nombre de répétitions	Critère de réussite	Remédiations

Une grille de compétence pour chaque groupe de l'école de natation




### Grille d'évaluation - Initiation

NOM	PRENOM	Sauter depuis le bord	Deplacement ventral 12.5m	Deplacement dorsal 12.5m	Aller chercher un objet a 1m80 avec la perche

### Grille d'évaluation - Sauv'Nage

NOM	PRENOM	Sauter depuis le plot	Remontée passive	Equilibre ventral	Equilibre vertical	20m crawl	Passer sous les lignes	Equilibre dorsal	Dos 20m	Objet a 1m80

### Grille d'évaluation - Pass' Compétition

NOM	PRENOM	PAPILLON 25M	VIRAGE PAP DOS 	DOS 25M	VIRAGE DOS BR 	BRASSE 25M	VIRAGE BR CR 	CRAWL 25

# Fiche de Présence

Pour chaque groupe au sein du Cercle des Nageurs d'Épinal, une fiche de présence type est établie afin de maintenir un suivi régulier de chaque enfant.

Initiation																				
Nom	Prénom	Année	Mercr	Sam	Mercr	Sam	Mercr	Sam	Mercr	Sam	Mercr	Sam	Mercr	Sam	Mercr	Sam	Mercr	Sam	Mercr	Sam

Sauv' Nage																				
Nom	Prénom	Année	Lun	Mercr	Sabb	Lun	Mercr	Sabb	Lun	Mercr	Sabb	Lun	Mercr	Sabb	Lun	Mercr	Sabb	Lun	Mercr	Sabb

Pass' Sports																				
Nom	Prénom	Année	Lun	Mercr	Lun	Mercr	Lun	Mercr	Lun	Mercr	Lun	Mercr	Lun	Mercr	Lun	Mercr	Lun	Mercr	Lun	Mercr



# Espoir

**Accès au Groupe Espoir** : Valider le Test du « Pass' Compétition », 2 séances obligatoires/semaine + 2 Performances sur la grille Départemental + Test d'entraînement. (Voir détail page 28)

Attention, en fonction du contrat d'objectif signé entre le nageur, l'entraîneur et les parents ainsi que les conditions d'accès évoquées ci-dessus, chaque trimestre un bilan sera effectué afin de pouvoir garder sa place dans le groupe compétition. Dans le cas contraire, le nageur se verra immédiatement redirigé vers le groupe Ados ou Loisir.

*L'entrée en compétition fédérale se fait au travers de ce groupe.*

*Ce groupe est ouvert aux nageurs titulaires du « Pass'Compétition » Natation Course et/ou Eau libre.*

*Ce groupe permettra de développer les capacités physiques nécessaires à la performance en Natation (Endurance, Vitesse...). Pour obtenir de tels résultats, il sera demandé un minimum d'implication et de motivation aux nageurs. Ils devront donc s'engager à venir au moins 2 séances par semaine.*

*L'encadrement de ce groupe est assuré par des personnes titulaires de diplôme d'État et/ou Fédéraux spécialiste de ce niveau de pratique.*

## **4 Créneaux, Horaires :**

Lundi : 19h00-20h00 (2 Lignes de 25m)

Mercredi : 13h30-15h00 (3 Lignes de 25m)

Vendredi : 17h30-19h00 (2 Lignes de 50m)

Samedi : 10h30-12h00 (2 Lignes de 50m)

# Excellence

**Accès au Groupe Excellence** : 2 Performances sur la grille Départemental, + 200 NL Obligatoire, 3 séances obligatoires/semaine + Valider un Test d'entraînement. (Voir détail page 28)

Attention, en fonction du contrat d'objectif signé entre le nageur, l'entraîneur et les parents ainsi que les conditions d'accès évoquées ci-dessus, chaque trimestre un bilan sera effectué afin de pouvoir garder sa place dans le groupe compétition. Dans le cas contraire, le nageur se verra immédiatement redirigé vers un groupe Ados ou Loisir.

*Ce groupe permettra de développer les capacités physiques nécessaires à la performance en Natation (Endurance, Vitesse...). Pour obtenir de tels résultats, il sera demandé un minimum d'implication et de motivation aux nageurs. Ils devront donc s'engager à venir au moins 3 fois par semaine.*

*L'encadrement de ce groupe est assuré par des personnes titulaires de diplôme d'État et/ou Fédéraux spécialiste de ce niveau de pratique.*

## **5 Créneaux, Horaires :**

Mardi : 18h00-19h30 (2 Lignes de 25m)

Mercredi : 13h30-15h00 (3 Lignes de 25m)

Jedi : 18h00-19h30 (2 Lignes de 25m)

Vendredi : 17h30-19h00 (2 Lignes de 50m)

Samedi : 10h30-12h00 (2 Lignes de 50m)

# Elite

**Accès au Groupe Elite : 3 Performances sur la grille Départemental + Temps 400 NL Obligatoire + 4 séances obligatoires/semaine + Valider un Test d'entrainement (Voir détail page 28)**

Attention, en fonction du contrat d'objectif signé entre le nageur, l'entraîneur et les parents ainsi que les conditions d'accès évoquées ci-dessus, chaque trimestre un bilan sera effectué afin de pouvoir garder sa place dans le groupe compétition. Dans le cas contraire, le nageur se verra immédiatement redirigé vers le groupe Ados ou Loisir.

*L'accès au haut-niveau demande du travail et de l'exigence. Les nageurs voulant atteindre un plus haut niveau de performance sont concernés par ce groupe. La participation aux compétitions y est évidemment obligatoire.*

*Chaque saison, un stage club est organisé, la participation à ce stage est prévue pour les nageurs de niveau régional et + ainsi que pour les respectant toutes les conditions depuis le début de la saison en montrant également une attitude exemplaire pendant les entrainements.*

*Les nageurs de ce niveau participent à des compétitions de niveau départemental à national. Ils participent également à des stages d'entraînement intensif qui permettent de préparer les échéances importantes de la saison.*

*Les séances sont dirigées par un entraîneur titulaire d'un Brevet d'État.*

## **8 Créneaux, 16h30, Horaires :**

Lundi : 16h30-18h30 (2-4 Lignes de 50m)

Mardi matin : 6h15-07h30 (8 Lignes de 25m)

Mardi soir : 16h15-18h15 (4-8 Lignes de 25m)

Mercredi : 16h30-19h00 (2-3 Lignes de 25m) + 1h de PPG

Jeudi matin : 6h15-07h30 (8 Lignes de 25m)

Jeudi soir : 16h15-18h15 (4-8 Lignes de 25m)

Vendredi : 16h30-19h00 (2 Lignes de 50m)

Samedi : 09h00-12h00 (3 Lignes de 50m) + 1h de PPG



# CONTRAT

# D'OBJECTIF

Suite à un entretien entre Paul Bernardi Directeur Technique, et \_\_\_\_\_, nageur  
Il a été décidé ce qui suit :

## *Objectif principal de la saison :*

Le nombre de séances hebdomadaire minimal dans le groupe ..... est de ... par semaine.

*Un bilan sera fait à la fin de chaque trimestre. Le non-respect du nombre minimal de séances par semaine pourra mener à l'exclusion du nageur du groupe ..... vers un groupe Loisirs.\*  
La sélection pour des stages ne se fera que sur des nageurs respectant le contrat.*

Ce contrat est établi entre 3 parties, le club, le nageur et ses parents.

Chacune de ces parties à ses fonctions :

### Le club doit :

- Proposer des entraînements adaptés aux objectifs du nageur et correspondant à ses capacités physiques et psychologiques.
- Corriger les problèmes techniques.
- Engager le nageur sur les compétitions du niveau du contrat où il est qualifié.

### Le nageur doit :

- S'avancer dans son travail scolaire pour pouvoir venir à l'entraînement.
- Arriver aux entraînements à l'heure (15' avant le début de la séance) et les faire avec sérieux.
- Venir aux compétitions convenues dans le contrat lorsqu'il est convoqué.

### Les parents doivent :

- Amener le nageur à la piscine à l'heure autant de fois que ce qui a été convenu dans le contrat.

\_\_\_\_\_

Le club

\_\_\_\_\_

Le nageur

\_\_\_\_\_

Les parents

\*En fonction de l'emploi du temps de chaque nageur, qui sera fourni et joint au présent contrat

## Accès Groupes Compétitions

Groupes	Espoir	Excellence	Elite																																																																																																
Nombres d'entraînements hebdomadaires	Lundi : 19h00-20h00 Mercredi : 13h30 - 15h00 Vendredi : 17h30 - 19h00 Samedi : 10h30 - 12h00 4 Entraînements (5h30)	Mardi : 18h00-19h30 Mercredi : 13h30 - 15h00 Jeudi : 18h00 - 19h30 Vendredi : 17h30 - 19h00 Samedi : 10h30 - 12h00 5 Entraînements (7h30)	Lundi : 16h30 - 18h30 Mardi : 06h15 - 07h30 & 16h15-18h15 Mercredi : 16h30 - 19h00 Jeudi : 06h15 - 07h30 & 16h15-18h15 Vendredi : 16h30 - 19h00 Samedi : 09h00 - 11h00 8 Entraînements (15h30)																																																																																																
Nombres d'entraînements OBLIGATOIRES	<b>2 / Semaine</b>	<b>3 / Semaine</b>	<b>4 / Semaine</b>																																																																																																
Contrat d'Objectif	A l'entrée dans un Groupe Compétition, un contrat d'objectif sera établi entre 3 partis : le club, le nageur et les parents. Il rappellera les modalités d'un groupe compétition, à savoir : Compétition Obligatoire ainsi qu'une redirection dans un groupe loisir si le contrat n'est pas respecté	A l'entrée dans un Groupe Compétition, un contrat d'objectif sera établi entre 3 partis : le club, le nageur et les parents. Il rappellera les modalités d'un groupe compétition, à savoir : Compétition Obligatoire ainsi qu'une redirection dans un groupe loisir si le contrat n'est pas respecté	A l'entrée dans un Groupe Compétition, un contrat d'objectif sera établi entre 3 partis : le club, le nageur et les parents. Il rappellera les modalités d'un groupe compétition, à savoir : Compétition Obligatoire ainsi qu'une redirection dans un groupe loisir si le contrat n'est pas respecté																																																																																																
<b>Conditions d'Accès</b>																																																																																																			
Tests + Nombres de Performances	<b>Test d'entraînement + Exemple ==&gt; 4x100 Dép 2'15</b>	<b>Test d'entraînement + Exemple ==&gt; 6x100 Dép 2'00</b>	<b>Test d'entraînement + Exemple ==&gt; 8x100 Dép 1'45</b>																																																																																																
Catégories d'Âges	<b>2 Performances dans la Grille Club pour le Groupe Espoir</b>	<b>2 Performances dans la Grille Club pour le Groupe Excellence + Temps au 200 NL Obligatoire</b>	<b>3 Performances dans la Grille Club pour le Groupe Elite + Temps au 400 NL Obligatoire</b>																																																																																																
Grille Qualifications	Avenir (Pas de limite de temps) / Jeunes 1 et 2	Avenir / Jeunes / Juniors 1	Jeunes / Juniors / Seniors + Certificat Medical du Sport Obligatoire																																																																																																
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Dames</th> <th>Messieurs</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>45"00</td><td>40"00</td></tr> <tr><td>1'38"00</td><td>1'32"00</td></tr> <tr><td>3'40"00</td><td>3'30"00</td></tr> <tr><td>7'45"00</td><td>7'20"00</td></tr> <tr><td>52"00</td><td>48"00</td></tr> <tr><td>1'55"00</td><td>1'47"00</td></tr> <tr><td>4'15"00</td><td>4'00"00</td></tr> <tr><td>56"00</td><td>50"00</td></tr> <tr><td>1'52"00</td><td>1'47"00</td></tr> <tr><td>4'00"00</td><td>3'50"00</td></tr> <tr><td>58"00</td><td>52"00</td></tr> <tr><td>1'56"00</td><td>1'49"00</td></tr> <tr><td>4'08"00</td><td>4'00"00</td></tr> <tr><td>1'52"00</td><td>1'50"00</td></tr> <tr><td>3'55"00</td><td>3'50"00</td></tr> </tbody> </table>	Dames	Messieurs	45"00	40"00	1'38"00	1'32"00	3'40"00	3'30"00	7'45"00	7'20"00	52"00	48"00	1'55"00	1'47"00	4'15"00	4'00"00	56"00	50"00	1'52"00	1'47"00	4'00"00	3'50"00	58"00	52"00	1'56"00	1'49"00	4'08"00	4'00"00	1'52"00	1'50"00	3'55"00	3'50"00	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Dames</th> <th>Messieurs</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>41"00</td><td>36"00</td></tr> <tr><td>1'26"00</td><td>1'19"00</td></tr> <tr><td>3'15"00</td><td>3'04"00</td></tr> <tr><td>6'30"00</td><td>6'10"00</td></tr> <tr><td>47"00</td><td>44"00</td></tr> <tr><td>1'45"00</td><td>1'38"00</td></tr> <tr><td>3'40"00</td><td>3'32"00</td></tr> <tr><td>51"00</td><td>46"00</td></tr> <tr><td>1'45"00</td><td>1'38"00</td></tr> <tr><td>3'32"00</td><td>3'16"00</td></tr> <tr><td>53"00</td><td>49"00</td></tr> <tr><td>1'54"00</td><td>1'40"00</td></tr> <tr><td>3'53"00</td><td>3'40"00</td></tr> <tr><td>1'38"00</td><td>1'30"00</td></tr> <tr><td>3'45"00</td><td>3'34"00</td></tr> </tbody> </table>	Dames	Messieurs	41"00	36"00	1'26"00	1'19"00	3'15"00	3'04"00	6'30"00	6'10"00	47"00	44"00	1'45"00	1'38"00	3'40"00	3'32"00	51"00	46"00	1'45"00	1'38"00	3'32"00	3'16"00	53"00	49"00	1'54"00	1'40"00	3'53"00	3'40"00	1'38"00	1'30"00	3'45"00	3'34"00	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Dames</th> <th>Messieurs</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>37"00</td><td>33"00</td></tr> <tr><td>1'19"00</td><td>1'15"00</td></tr> <tr><td>2'55"00</td><td>2'50"00</td></tr> <tr><td>5'58"00</td><td>400 NL</td></tr> <tr><td>43"00</td><td>50 Pap</td></tr> <tr><td>1'36"00</td><td>100 Pap</td></tr> <tr><td>3'15"00</td><td>200 Pap</td></tr> <tr><td>47"00</td><td>50 Dos</td></tr> <tr><td>1'34"00</td><td>100 Dos</td></tr> <tr><td>3'16"00</td><td>200 Dos</td></tr> <tr><td>49"00</td><td>50 Brasse</td></tr> <tr><td>1'40"00</td><td>100 Brasse</td></tr> <tr><td>3'42"00</td><td>200 Brasse</td></tr> <tr><td>1'30"00</td><td>100 4N</td></tr> <tr><td>3'12"00</td><td>200 4N</td></tr> </tbody> </table>	Dames	Messieurs	37"00	33"00	1'19"00	1'15"00	2'55"00	2'50"00	5'58"00	400 NL	43"00	50 Pap	1'36"00	100 Pap	3'15"00	200 Pap	47"00	50 Dos	1'34"00	100 Dos	3'16"00	200 Dos	49"00	50 Brasse	1'40"00	100 Brasse	3'42"00	200 Brasse	1'30"00	100 4N	3'12"00	200 4N
Dames	Messieurs																																																																																																		
45"00	40"00																																																																																																		
1'38"00	1'32"00																																																																																																		
3'40"00	3'30"00																																																																																																		
7'45"00	7'20"00																																																																																																		
52"00	48"00																																																																																																		
1'55"00	1'47"00																																																																																																		
4'15"00	4'00"00																																																																																																		
56"00	50"00																																																																																																		
1'52"00	1'47"00																																																																																																		
4'00"00	3'50"00																																																																																																		
58"00	52"00																																																																																																		
1'56"00	1'49"00																																																																																																		
4'08"00	4'00"00																																																																																																		
1'52"00	1'50"00																																																																																																		
3'55"00	3'50"00																																																																																																		
Dames	Messieurs																																																																																																		
41"00	36"00																																																																																																		
1'26"00	1'19"00																																																																																																		
3'15"00	3'04"00																																																																																																		
6'30"00	6'10"00																																																																																																		
47"00	44"00																																																																																																		
1'45"00	1'38"00																																																																																																		
3'40"00	3'32"00																																																																																																		
51"00	46"00																																																																																																		
1'45"00	1'38"00																																																																																																		
3'32"00	3'16"00																																																																																																		
53"00	49"00																																																																																																		
1'54"00	1'40"00																																																																																																		
3'53"00	3'40"00																																																																																																		
1'38"00	1'30"00																																																																																																		
3'45"00	3'34"00																																																																																																		
Dames	Messieurs																																																																																																		
37"00	33"00																																																																																																		
1'19"00	1'15"00																																																																																																		
2'55"00	2'50"00																																																																																																		
5'58"00	400 NL																																																																																																		
43"00	50 Pap																																																																																																		
1'36"00	100 Pap																																																																																																		
3'15"00	200 Pap																																																																																																		
47"00	50 Dos																																																																																																		
1'34"00	100 Dos																																																																																																		
3'16"00	200 Dos																																																																																																		
49"00	50 Brasse																																																																																																		
1'40"00	100 Brasse																																																																																																		
3'42"00	200 Brasse																																																																																																		
1'30"00	100 4N																																																																																																		
3'12"00	200 4N																																																																																																		

# Adulte

**Accès au Groupe** : *Savoir nager les 4Nages ou pouvoir réaliser une 50 NL sans s'arrêter.*

*Le groupe répond à l'attente des adultes qui souhaitent ou non faire des compétitions de natation.*

*Il est proposé 5 séances d'entraînement par semaine aux nageurs de ce groupe.*

*Ces nageurs peuvent participer à des compétitions du niveau départementales à nationales.*

*Les entraîneurs qui s'occupent de ce groupe sont tous titulaires d'un Diplôme d'État. Ils donnent des consignes pour une amélioration de la technique de nage, encourage pour augmenter certaines capacités physiques et proposent des séances permettant de prendre du plaisir en compétition.*

## **5 Créneaux, Horaires :**

Mardi : 20h00-21h00 (2 Lignes de 25m + 2 Lignes de 50m)

Mercredi : 12h15-13h30 (3 Lignes de 25m)

Mercredi : 19h00-20h00 (4 Lignes de 25m)

Vendredi : 20h00-21h00 (2 Lignes de 50m)

Samedi : 14h00-15h30 (3 Lignes de 50m)

# Ados

**Accès au Groupe** : Savoir nager les 4Nages ou pouvoir réaliser une 50 NL sans s'arrêter.

*Il est proposé 4 séances d'entraînement par semaine aux nageurs de ce groupe.*

*Les entraîneurs qui s'occupent de ce groupe sont tous titulaires d'un Diplôme d'État. Ils donnent des consignes pour une amélioration de la technique de nage, encourage pour augmenter certaines capacités physiques et proposent des séances permettant de prendre du plaisir en compétition.*

## **5 Créneaux, Horaires :**

Mardi : 20h00-21h00 (2 Lignes de 25m + 2 Lignes de 50m)

Mercredi : 19h00-20h00 (4 Lignes de 25m)

Vendredi : 20h00-21h00 (2 Lignes de 50m)

Samedi : 14h00-15h30 (3 Lignes de 50m)

# Loisir 1

**Accès au Groupe** : Valider le Test du Sauv' Nage

*Le groupe « Loisir 1 » permet aux nageurs souhaitant nager 1 à 2 fois par semaine et/ou ne souhaitant pas faire de compétition de pratiquer une activité physique dans de bonnes conditions matérielles et avec un encadrement formé.*

*Objectif principal : Perfectionnement du crawl et dos, apprentissage du plongeon et du virage.*

*Chacun définira son objectif en fonction des moyens qu'il souhaite mettre en œuvre.*

*Les entraîneurs qui s'occupent de ce groupe sont tous titulaires d'un Diplôme d'État. Ils donnent des consignes pour une amélioration de la technique de nage, encourage pour franchir certaines difficultés physiques et proposent des séances permettant de se maintenir en bonne forme.*

## **2 Créneaux, 2h, Horaires :**

### **Loisir :**

Mercredi : 15h00-16h00 (2 Lignes de 25m)

Samedi : 14h00-15h30 (2 Lignes de 25m)



# Loisir 2

**Accès au Groupe** : Nager 200 Cr/Dos sans s'arrêter + respiration costal

*Le groupe « Loisir 2 » permet aux nageurs souhaitant nager 1 à 2 fois par semaine et/ou ne souhaitant pas faire de compétition de pratiquer une activité physique dans de bonnes conditions matérielles et avec un encadrement formé.*

*Objectif principal : Apprentissage des 4 Nages, Perfectionnement du plongeon et du virage.*

*Chacun définira son objectif en fonction des moyens qu'il souhaite mettre en œuvre.*

*Les entraîneurs qui s'occupent de ce groupe sont tous titulaires d'un Diplôme d'État. Ils donnent des consignes pour une amélioration de la technique de nage, encourage pour franchir certaines difficultés physiques et proposent des séances permettant de se maintenir en bonne forme.*

## **2 Créneaux, 2h, Horaires :**

### **Loisir :**

Mercredi : 15h00-16h00 (2 Lignes de 25m)

Samedi : 14h00-15h30 (2 Lignes de 25m)

# Aquagym

*Sans danger, accessible à tous, sportifs comme sédentaires. L'aquagym consiste en une série d'exercices dans l'eau permettant de se muscler, tout en douceur. Plus ou moins rapide, plus ou moins tonique, avec ou sans accessoires, en musique ou non, elle offre les bienfaits d'une gym en salle, bien-être et détente en plus.*

*L'élément naturel qu'est l'eau permet de faire travailler l'ensemble du corps immergé, sans forcer. Le poids du corps y est considérablement réduit, soulageant les articulations et la colonne vertébrale.*

*Les séances consistent en un entraînement cardio-vasculaire en douceur, pour tout public, à l'aide d'accessoires : frites, ballons, flotteurs. Idéales pour retrouver son souffle. Agréable et stimulant, l'aquagym allie les bienfaits du travail physique à l'effet relaxant du massage aquatique.*

*Les séances sont dirigées par des personnes titulaires d'un Diplôme d'État qui valide leurs compétences à l'encadrement de ce type de public.*

## **3 Créneaux, 3h00, Horaires :**

Jeudi : 13h00-14h00 (4 Lignes de 25m)

Jeudi : 19h45-20h45 (4 Lignes de 25m)

Samedi : 11h00-12h00 (4 Lignes de 25m)

# Aquabike

*Un cours d'Aquabike c'est la promesse d'une activité intense. On ne se borne pas à pédaler, mais on enchaîne des exercices variés (si si, plusieurs exercices sont possibles sur un vélo !), le tout, sous les encouragements d'un prof dynamique et au son d'une musique rythmée.*

*Simulation de côtes, de descentes, sprint, position en arrière, en danseuse... toutes les phases du cycling seront travaillées.*

*Pour cela, un vélo spécial, comparable à un vélo d'appartement, est fixé au sol de la piscine !!*

*Les séances sont dirigées par des personnes titulaires d'un Diplôme d'État qui valide leurs compétences à l'encadrement de ce type de public.*

## **5 Créneaux, 3h45, Horaires :**

Mardi : 16h15-17h00 (4 Lignes de 25m)

Mardi : 17h15-18h00 (4 Lignes de 25m)

Mercredi : 11h15-12h00 (4 Lignes de 25m)

Mercredi : 12h15-13h00 (4 Lignes de 25m)

Samedi : 12h15-13h00 (4 Lignes de 25m)

# Natation Santé

*Sans danger, accessible sur prescription médicale, sportifs comme sédentaires.*

*L'élément naturel qu'est l'eau permet de faire travailler l'ensemble du corps immergé, sans forcer. Le poids du corps y est considérablement réduit, soulageant les articulations et la colonne vertébrale.*

*Les séances consistent en un entraînement cardio-vasculaire en douceur, à l'aide d'accessoires : frites, ballons, flotteurs. Idéales pour retrouver son souffle. Agréable et stimulant, l'aquagym allie les bienfaits du travail physique à l'effet relaxant du massage aquatique.*

*Les séances sont dirigées par des personnes titulaires d'un Diplôme d'État qui valide leurs compétences à l'encadrement de ce type de public.*

## **2 Créneaux, 2h00, Horaires :**

Jeudi : 13h00-14h00 (4 Lignes de 25m) - Aquagym

Vendredi : 16h00-17h00 (2 Lignes de 25m) - Natation

# Natation Artistique

Tout comme les autres groupes, la natation artistique entre dans plusieurs cadres :

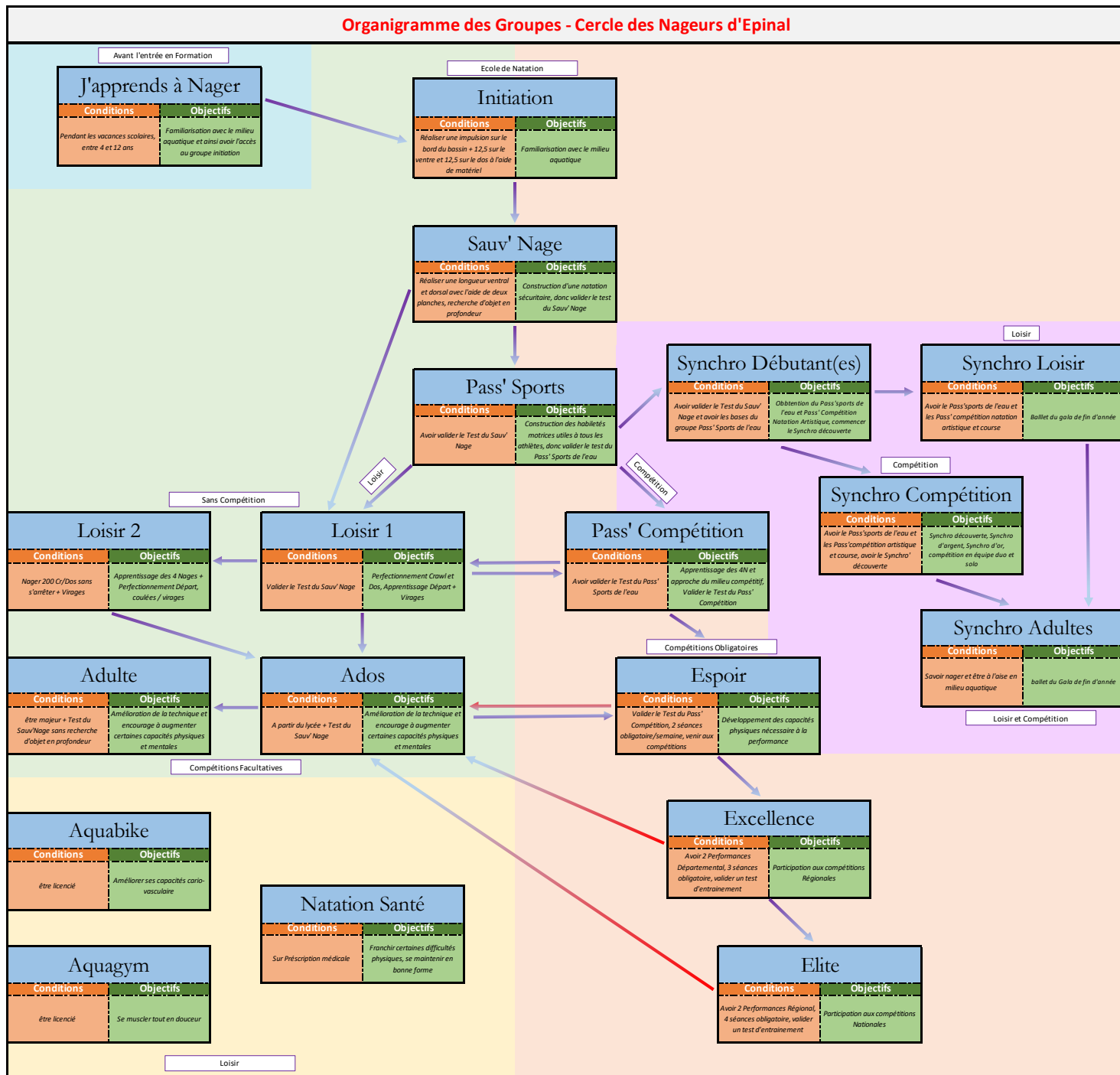
- ◆ La formation
- ◆ La compétition
- ◆ Le loisir

Pour tout type d'individu, garçon ou fille des tests sont également réalisés en début de saison afin de répartir les athlètes sur le groupe qui lui correspondra avec le minimal du groupe Pass' Sports de l'eau.

Natation Artistique								
Groupes	Total d'heures	Total de Créneaux	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>Débutantes</b>	5h	3	17h-18h Pass' Sport	17h-18h				10h00-11h00 PPG Danse
			17h-18h Technique	Synchro découverte				12h-14h Ballet
<b>Equipe Avenir</b>	7h	4	17h-18h Technique	17h-18h Synchro découverte	15h-16h30 PPG			11h00-12h00 PPG Danse
			18h30-20h00 Nat'Course + Dép	19h00-21h00 Ballet	16h30-19h Technique + Ballet			11h00-12h00 PPG Danse
<b>Equipe Jeune</b>	8h30	4	18h30-20h00 Nat'Course + Dép	19h00-21h00 Ballet	15h-16h30 PPG			11h00-12h00 PPG Danse
			18h30-20h00 Nat'Course + Dép	19h00-21h00 Ballet + Technique	16h30-19h Technique + Ballet	19h00-21h00 Technique + Ballet		
<b>Duo Junior</b>	7h	4	18h30-20h00 Nat'Course + Dép	19h00-21h00 Ballet + Technique	15h-16h30 PPG Souplesse	19h00-21h00 Technique + Ballet		
<b>Duo Jeune / Solo Avenir</b>	8h	5	17h-18h Technique	17h-18h Synchro découverte	15h-16h30 PPG	17h00-18h00 Solo et Duo		11h00-12h00 PPG Danse
			17h-18h Technique		16h30-19h Technique + Ballet			12h00-14h00 Ballet
<b>Synchro Loisirs</b>	4h30	3	17h-18h Technique		15h-16h30 PPG Souplesse / Ballet			
<b>Synchro Adultes / Juniors</b>	2h00	1				19h00-21h00 Ballet		

# Organigramme - Groupes

## Organigramme des Groupes - Cercle des Nageurs d'Epinal



# Planning de l'association

<b>Planning Annuel 2020-2021</b>									
<b>Natation Course</b>									
	Groupes	Total d'heures	Total de Créneaux	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Formation	Initiation	1h30	2			15h00-15h45			9h00-9h45
	Sauv' Nage	2h00	2			16h00-17h00			10h00-11h00
	Pass' Sports	3h15	3	17h00-18h00		16h30-17h30		16h00-17h00	9h45-11h00
	Pass' Compétition	3h30	3	18h00-19h00		15h00-16h30			9h00-10h00
Compétition	Espoirs	8h30	4	19h00-20h00		13h30-15h00		17h30-19h00	10h30-12h00
	Excellence	13h00	5		18h00-19h30	13h30-15h00	18h00-19h30	17h30-19h00	10h30-12h00
	Elite	15h30	8	16h30-18h30	ma : 6h15-7h30 me : 16h15-18h15	16h30-19h00	am : 6h15-7h30 me : 16h15-18h15	16h30-19h00	9h00-11h00
Compétition (Jeune)	Adulte	4h30	4		20h00-21h00	ma : 12h15-13h30 me : 19h00-20h00		20h00-21h00	14h00-15h30
	Ados	4h30	4		20h00-21h00	19h00-20h00		20h00-21h00	14h00-15h30
Loisir	Loisir 1	1h00	1			14h00-15h00			
	Loisir 2	2h00	2			15h00-16h00			14h00-15h00
	Natation Bien-être	2h00	2					16h00-17h00	
<b>Aquabike - Aquagym ( Uniquement sur le bassin Iris ) =&gt; Sauf Jeudi 28h-21h Olympique</b>									
	Groupes	Total d'heures	Total de Créneaux	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Animation	Aquagym	2h00	2				am : 13h00-14h00 me : 19h45-20h45		11h00-12h00
	Aquabike	3h45	5		1er : 16h15-17h00 2ème : 17h15-18h00	1er : 11h15-12h00 2ème : 12h15-13h00			12h15-13h00
<b>Natation Artistique</b>									
	Groupes	Total d'heures	Total de Créneaux	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	Débutantes	5h	3	17h-18h Pass' Sport 17h-18h Technique	17h-18h Synchro découverte				10h00-11h00 PPG Danse 12h-14h Ballet
	Equipe Avenir	7h	4	17h-18h Technique	17h-18h Synchro découverte	15h-16h30 PPG			11h30-12h00 PPG Danse
	Equipe Jeune	8h30	4	18h30-20h00 Naïf Course + Dép	19h00-21h00 Ballet	15h-16h30 PPG 18h30-19h Technique + Ballet			11h30-12h00 PPG Danse
	Duo Junior	7h	4	18h30-20h00 Naïf Course + Dép	19h00-21h00 Ballet + Technique	15h-16h30 PPG Souplesse	19h00-21h00 Technique + Ballet		
	Duo Jeune / Solo Avenir	8h	5	17h-18h Technique	17h-18h Synchro découverte	15h-16h30 PPG	17h00-18h00 Solo et Duo		11h30-12h00 PPG Danse
	Synchro Loisirs	4h30	3	17h-18h Technique		15h-16h30 PPG Souplesse / Ballet			12h00-14h00 Ballet
	Synchro Adultes / Juniors	2h00	1				19h00-21h00 Ballet		

A noter qu'à chaque période de vacances scolaires, ce planning est modifié. Un nouveau est alors communiqué à tous nos licenciés afin de préparer certains objectifs pour les groupes compétitions et donc d'avantage de créneaux. C'est également l'occasion pour nous de promouvoir l'opération « J'apprends à nager » et mettre en standby les groupes loisirs qui n'ont aucun objectif.

Le Cercle des Nageurs d'Épinal est en revanche en coupure d'activité entre Noël et Nouvel an, mais également pendant la période des grandes vacances après les Championnats de France afin d'établir une nouvelle saison à partir du 01 Septembre.

# Bilan des heures d'activités

## 1) Natation Course

### Pour la Formation :

#### Initiation, 2 Créneaux, 1h30, Horaires :

Mercredi : 15h00-15h45 (2 Lignes de 25m)

Samedi : 09h00-09h45 (2 Lignes de 25m)

#### Sauv' Nage, 2 Créneaux, 2h00, Horaires :

Mercredi : 16h00-17h00 (2 Lignes de 25m)

Samedi : 10h00-11h00 (2 Lignes de 25m)

#### Pass' Sports de l'eau, 3 Créneaux, 3h15, Horaires :

Lundi : 17h00-18h00 (4 Lignes de 25m)

Mercredi : 16h30-17h30 (1-2 Lignes de 25m)

Samedi : 09h45-11h00 (2 Lignes de 25m)

#### Pass' Compétition, 3 Créneaux, 3h30, Horaires :

Lundi : 18h00-19h00 (1-2 Lignes de 25m)

Mercredi : 15h00-16h30 (2-3 Lignes de 25m)

Samedi : 09h00-10h00 (2 Lignes de 25m)





## Pour la Compétition :

### **Espoir, 4 Créneaux, Horaires :**

Lundi : 19h00-20h00 (2 Lignes de 25m)

Mercredi : 13h30-15h00 (3 Lignes de 25m)

Vendredi : 17h30-19h00 (2 Lignes de 50m)

Samedi : 10h30-12h00 (2 Lignes de 50m)



### **Excellence, 5 Créneaux, Horaires :**

Mardi : 18h00-19h30 (2 Lignes de 25m)

Mercredi : 13h30-15h00 (3 Lignes de 25m)

Jeudi : 18h00-19h30 (2 Lignes de 25m)

Vendredi : 17h30-19h00 (2 Lignes de 50m)

Samedi : 10h30-12h00 (2 Lignes de 50m)

### **Elite, 8 Créneaux, 16h30, Horaires :**

Lundi : 16h30-18h30 (2-4 Lignes de 50m)

Mardi matin : 6h15-07h30 (8 Lignes de 25m)

Mardi soir : 16h15-18h15 (4-8 Lignes de 25m)

Mercredi : 16h30-19h00 (2-3 Lignes de 25m)

Jeudi matin : 6h15-07h30 (8 Lignes de 25m)

Jeudi soir : 16h15-18h15 (4-8 Lignes de 25m)

Vendredi : 16h30-19h00 (2 Lignes de 50m)

Samedi : 09h00-12h00 (3 Lignes de 50m)

### **Adulte, 5 Créneaux, Horaires :**

*Mardi : 20h00-21h00 (2 Lignes de 25m + 2 Lignes de 50m)*

*Mercredi : 12h15-13h30 (2 Lignes de 25m)*

*Mercredi : 19h00-20h00 (4 Lignes de 25m)*

*Vendredi : 20h00-21h00 (2 Lignes de 50m)*

*Samedi : 14h00-15h30 (3 Lignes de 50m)*

## **Pour le Loisir :**

### **Loisirs, 2 Créneaux, 2h30, Horaires**

*Mercredi : 15h00-16h00 (2 Lignes de 25m)*

*Samedi : 14h00-15h30 (2 Lignes de 25m)*

## **2) Natation Artistique**

## **Pour la formation :**

### **Débutant(e)s, 3 Créneaux, 4h30, Horaires :**

*Lundi : 17h00-18h00 (2 Lignes de 25m)*

*Mardi : 17h00-18h00 (2 Lignes de 25m)*

*Samedi : 10h30-14h00 (Salle Fitness + 3 Lignes de 50m)*

## Pour la compétition :

### Compétition, 4 Créneaux, 9h30, Horaires :

Lundi : 18h30-20h00 (2 Lignes de 25m)

Mardi : 19h00-21h00 (1 puis 3 Lignes de 25m)

Mercredi : 15h00-19h00 (Salle de Fitness + 2 puis 3 Lignes de 25m)

Jeudi : 17h00-18h00 & 19h00-21h00 (2 puis 4 Lignes de 25m)

## Pour le Loisir :

### Loisirs, 3 Créneaux, 5h00, Horaires :

Lundi : 17h00-18h00 (2 Lignes de 25m)

Mercredi : 15h00-17h00 (Salle Fitness)

Samedi : 12h00-14h00 (2 puis 3 Lignes de 50m)

## Pour les Adultes :

### Adultes, 1 Créneau, 2h00, Horaires :

Jeudi : 19h00-20h00 (1 puis 2 Lignes de 25m)

### 3) Aqua'Forme

#### **Aquagym, 3 Créneaux, 3h00, Horaires :**

*Jeudi : 13h00-14h00 (4 Lignes de 25m)*

*Jeudi : 19h45-20h45 (4 Lignes de 25m)*

*Samedi : 11h00-12h00 (4 Lignes de 25m)*

#### **Aquabike, 5 Créneaux, 3h45, Horaires :**

*Mardi : 16h15-17h00 (4 Lignes de 25m)*

*Mardi : 17h15-18h00 (4 Lignes de 25m)*

*Mercredi : 11h15-12h00 (4 Lignes de 25m)*

*Mercredi : 12h15-13h00 (4 Lignes de 25m)*

*Samedi : 12h15-13h00 (4 Lignes de 25m)*



# Réunion

➤ Conseil d'administration :

Chaque mois, le conseil d'administration se réunit afin de prendre des décisions sur la vie de l'association, bilan sportif, bilan financier et de futures échéances à préparer.

➤ Éducateurs :

Pour cette nouvelle olympiade, une réunion sera également définie toutes les 3 semaines avec l'ensemble des intervenants sur notre école de natation.

# Organisation

Chaque année, le Cercle des Nageurs d'Épinal **organise** :

- 1 Assemblée Générale (En fin d'année)
- 2 Goûters pour l'École de Natation (St Nicolas & Pâques)
- 1 Fête du club (Juin)
- 1 Meeting National (Janvier)
- 1 Gala (Juin)

Nous recevons également des compétitions du niveau départemental à national de Natation Course et Natation Artistique.

# Licence

Pour toutes les sections du club (sauf Aquabike), **une part fédérale (licence : variable de 10 à 50€ en fonction de l'activité choisie)** vous sera obligatoirement demandée pour être licencié au Club, s'ajoute ensuite le **montant de l'activité** qui s'élève à :

- 170€ pour le 1er licencié de la famille
- 140€ pour le 2ème licencié de la famille
- 110€ pour le 3ème licencié de la famille

Vous avez le choix pour le règlement :

Chèque bancaire / Carte ZAP / Espèces / Tickets CAF / Chèques ANCV / Coupons Sport

Si vous désirez échelonner le paiement sur 3 mois. **(Uniquement par chèque)**

## Un dossier complet c'est quoi ?

- Le Règlement total de la cotisation annuelle
- Un Certificat médical d'aptitude de la natation sportive datant de moins de 3 mois (cf, règlement intérieur de la FFN)
- La Fiche d'inscription dûment complétée
- La Licence FFN remplie et signée

<i>Tarifs sur la Saison</i>			
<i>Activité</i>	1er Trimestre	2ème Trimestre	3ème Trimestre
	31 Aout au 1er Janvier	1er Janvier au 31 Mars	1er Avril au 30 Juin
1er Licencié (Même Famille)	195 €	150 €	110 €
2ème Licencié (Même Famille)	165 €	120 €	80 €
3ème Licencié (Même Famille)	135 €	90 €	50 €
<b>Aquabike (+ Part Fédérale 36€)</b>			
	10 Séances	20 Séances	30 Séances
	90 €	160 €	230 €
<b>J'apprends à Nager</b>			
	Après Vacances Toussaint	Après Vacances Février	Après Vacances Pâques
	150 €	100 €	50 €



# Licence FFN



Feuille de renseignements et assurance

2019 2020

Type :  Nouvelle licence  Renouvellement  Transfert - Nom du club : .....  
J'ai déjà un IUF (Identifiant Unique Fédéral) : .....

Licencié

Nom : ..... Prénom : .....

Nationalité : ..... Sexe (H/F) : ..... Date de naissance : [ ][ ] [ ][ ][ ][ ] [ ][ ][ ][ ][ ][ ][ ][ ][ ][ ]

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

E-mail personnel : ..... @ ..... Tél (01) : .....

(obligatoire) ..... Tél (02) : .....

En application des art.39 et suivants de la loi « informatique et libertés » du 6 janvier 1978 modifiée, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et de mise à jour des données vous concernant conservées par informatique. Si vous souhaitez exercer ce droit et obtenir communication des informations vous concernant, veuillez vous adresser au service « Licence » de la Fédération Française de Natation, 104 rue marie , CS 70052 - 92583 CLICHY CEDEX

Informations	LICENCE COMPETITION	LICENCE «NATATION POUR TOUS»	LICENCE ENCADREMENT
Je souhaite recevoir les e-mailings d'information de la FFN, Ligue, Comité et les e-mailings d'offres promotionnelles de la FFN et de ses partenaires. <input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON	Natation (1) ..... <input type="checkbox"/> Natation Artistique (1) ..... <input type="checkbox"/> Plongeon (1) ..... <input type="checkbox"/> Water-Polo ..... <input type="checkbox"/> Eau Libre (1) ..... <input type="checkbox"/> Eau libre promotionnelle (2) ..... <input type="checkbox"/> <small>(2) Ne peuvent pas participer aux championnats de France (1) Compartment à catégorie des maillots</small>	Natation ..... <input type="checkbox"/> Natation Artistique ..... <input type="checkbox"/> Plongeon ..... <input type="checkbox"/> Water-Polo ..... <input type="checkbox"/> Eau-Libre ..... <input type="checkbox"/> Nagez Forme Santé ..... <input type="checkbox"/> Nagez Forme Bien-être ..... <input type="checkbox"/> Eveil ..... <input type="checkbox"/>	Actifs Entraîneur ..... <input type="checkbox"/> Officiel ..... <input type="checkbox"/> Président ..... <input type="checkbox"/> Secrétaire Général ..... <input type="checkbox"/> Trésorier ..... <input type="checkbox"/> Autre Dirigeant ..... <input type="checkbox"/> Bénévole ..... <input type="checkbox"/> OPERATION MINISTERIELLE J'apprends à nager ..... <input type="checkbox"/>

- Lorsqu'un **certificat médical** de non contre-indication est exigé, joindre ledit certificat  
- Lorsqu'un certificat médical n'est pas exigé pour le renouvellement de la licence, le soussigné atteste sur l'honneur (cocher les cases)

- Avoir fourni à un club affilié FFN un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du sport ou de la ou des discipline(s) fédérale(s) envisagée(s), en compétition, il y a moins de trois ans.  
 Ne pas avoir eu d'interruption de licence depuis la fourniture de ce certificat  
 Avoir répondu NON à toutes les questions du questionnaire de santé «QS- SPORT» dont le contenu est précisé à [annexe II-22 (art. A231-1) du code du sport

En application de l'article R.232-52 du code du sport, (cocher l'une ou l'autre des deux cases)

- Autorise tout prélèvement nécessitant une technique invasive (prise de sang, prélèvement de phanères) lors d'un contrôle antidopage sur l'enfant mineur ou le majeur protégé (nom et prénom)  
 Reconnaît être informé que l'absence d'autorisation parentale est constitutive d'un refus de se soumettre à ce contrôle et est susceptible d'entraîner des sanctions disciplinaires à son égard.

## ASSURANCE

Le soussigné déclare avoir :

- Reçu et pris connaissance des informations minimales de garanties de base « Accidents Corporels » attachées à la licence FFN  
- Pris connaissance du bulletin permettant de souscrire personnellement des garanties complémentaires à l'assurance de base « Individuelle Accident » auprès de l'assureur fédéral.

Garantie de base « individuelle accident »

- OUI, je souhaite bénéficier de la garantie « Individuelle Accident » et « Assistance Rapatriement » comprise dans la licence FFN.  
 NON, je renonce à bénéficier de la garantie « Individuelle Accident » et « Assistance Rapatriement » et donc à toute couverture en cas d'accident corporel (Coût remboursé en cas de refus : environ 0,16 € TTC et 0,05 € TTC pour les bébés nageurs. Dans ce cas, envoyer une copie de ce formulaire auprès de la FFN)

Garantie complémentaire

- OUI, je souhaite souscrire une option complémentaire. Dans ce cas, remplir le formulaire de souscription disponible auprès du club et le renvoyer à l'assureur en joignant un chèque à l'ordre de celui-ci.  
 NON, je ne désire pas souscrire d'option complémentaire.

SIGNATURE

Fait à .....

Le .....

CLUB

LICENCIÉ



# Hébergement / Restauration

Le club se déplace régulièrement en compétition, participe à des stages (Départementaux, interne ou stage à l'extérieur). Le Cercle des Nageurs d'Épinal prend en charge une partie de ces frais.

Toutefois, une participation est demandée à chaque athlète lors d'un déplacement dont l'objet comporte une nuitée ou une restauration :

- ◆ Restauration : 8€ / Repas
- ◆ Nuitée : 15€ / Nuit

Pour les stages, le club s'engage à prendre en charge la moitié du coût d'un stage départemental (généralement autour de 140€) et éventuellement  $\frac{1}{4}$  du prix d'un stage à l'extérieur si le nombre d'enfants est supérieur à 16.

## Tenue Club

Depuis la saison 2017, une nouvelle tenue est disponible. Elle comporte un t-shirt (15€) un short (5€) et une veste de survêtement (25€).

Mais également un bonnet offert à tout compétiteur du groupe Espoir, Excellence et Elite : le bonnet compétition. 2 types de bonnet : Rouge entraînement (4€) / Gris Compétition (6€)

Chaque athlète doit impérativement avoir au minimum en compétition un bonnet gris et son t-shirt, le non-respect de cette dernière peut être motif de forfait par son coach.



# Synthèse

## Publics :

Type(s) de public(s) accueilli(s) :

- *Enfants à partir de 4 ans provenant de n'importe quel milieu social : Ecole de Natation et opération « J'apprends à Nager »*
- *Développement du sport santé- Prescrits Mouv'*
- *Jeunes en section sportive, compétition et jeunes loisirs Sport féminin avec la Natation Artistique*
- *Adultes et 3<sup>ème</sup> âge : Loisirs et Masters*

Nouveau(x) public(s) sondé(s) :

- *Adhérents fragiles atteints de pathologies chroniques*
- *Jeunes Loisirs*
- *Enfants en maternelle*

Action(s) de promotion de la discipline (des disciplines) :

- *Sport féminin via associative soutien sport féminin*
- *Accueil des enfants scolarisés en primaire au gala de natation artistique*
- *Contact avec les cabinets médicaux*

## Activités :

Activité(s) actuelle(s) :

- *École de natation*
- *Natation course Loisir et compétition*
- *Natation artistique Loisir et compétition*
- *Adultes Loisirs et Masters*
- *Adolescents Loisirs*
- *Aquagym et Aquabike*

Adaptation de l'offre sportive :

- *Accès pour les enfants à partir de 4ans*
- *Accès aux personnes souffrant de pathologies chroniques*
- *Accès aux jeunes du département en section sportive collège et lycée*
- *Accès aux femmes pour la natation artistique*

Diversification des activités proposées :

- *Aqua training*
- *Créneaux Sport Santé*
- *Créneaux Jeunes Loisirs*

## Ressources :

Recensement des ressources existantes :

- *Bassin olympique à Épinal, Piscine Iris, Gymnase*
- *Terrain de sport*
- *Salle de gymnastique*
- *Bureau du club*

Moyens d'optimisation des ressources du club :

- *Travail en collaboration avec la Communauté d'Agglomération d'Épinal*
- *La Ville d'Épinal*
- *La Ligue contre le Cancer*
- *Association Vosgienne des Réseaux de Santé*
- *Travail avec les médias locaux (radio, presse, viàVosges)*

Priorités à envisager :

- *Développement des activités à la piscine Iris pendant les vacances scolaires*
- *Accès au petit bain à la piscine olympique pour promouvoir le Sport Santé: bien-être*

## Partenariats :

Environnement actuel du club :

- *Disposition d'un bassin olympique et d'un bassin 4x25m (iris)*

Axes de développement et soutien de :

- *La ville d'Épinal*
- *La Communauté d'Agglomération d'Épinal*
- *La Ligue Grand Est de Natation*
- *Le comité départemental de Natation*
- *La Fédération Française de Natation*

Mise en place de partenariats constructifs :

- *Avec la ville d'Épinal et Communauté d'Agglomération d'Épinal,*
- *l'ASO Développement*
- *Ligue contre le cancer*
- *L'association Sport Féminin*
- *L'ASVG...*

# Axe de développement

1°/ Pratiques compétitives par la recherche de performances techniques et chronométriques tant en natation course qu'en natation artistique.

2°/Pratiques à fonctions sociales : Apprentissage de la natation par le biais de l'école de natation, les opérations J'apprends à Nager, la natation adulte débutants, et initiation à la natation artistique.

3°/Pratiques pour l'amélioration de la forme et de la santé : Natation Santé, Natation loisirs adolescents et adultes, Natation Masters, Aquagym et Aquabike.

4°) Inscription dans un schéma fédéral via la Labélisation

5°) Formation des salariés et des bénévoles : BF, Officiels A, B, C et D en natation artistique et course, BNSSA.....

6°) Partenariat avec le sport adapté et Handisport

# Mise en œuvre du Projet

*Le but de notre projet est d'accueillir toute personne se présentant au club, quel que soit son âge à partir de 4ans, provenant de n'importe quel milieu social. Que cette personne veuille faire de la compétition ou du loisir, ou tout simplement dans souci de maintenir son capital santé. Cette personne devant être encadrée par du personnel formé, et devant se sentir en sécurité.*

OBJECTIFS DES ACTIONS PROPOSEES	
<p>Action 1</p>	<p><i>Recherche de performances techniques et chronométriques avec les groupes élites, espoirs et avenir en natation course et natation artistique.</i></p> <p><i>Fidélisation des compétiteurs</i></p> <p>Objectifs éducatifs :</p> <p><i>Répondre aux besoins des pratiquants, amplitudes horaires, entraînements biquotidiens...</i></p> <p>Objectifs sociaux :</p> <p><i>Organisation d'un meeting labellisé national annuel, Accueil de compétitions du comité départemental, de la Ligue Grand Est et de la FFN.</i></p>
<p>Action 2</p>	<p><i>École de Natation Française et Opération « J'apprends à Nager »</i></p> <p><i>Lutte contre la noyade</i></p> <p><i>Apprentissage de la natation en toute sécurité, perfectionnement et accès ou non aux pratiques compétitives</i></p> <p><i>Fidélisation du public</i></p> <p>Objectifs éducatifs :</p> <p><i>Responsabilisation des encadrants</i></p> <p><i>Sécurité des adhérents</i></p> <p>Objectifs sociaux :</p> <p><i>Insertion, Accès à la pratique de la natation pour un public jeune</i></p> <p><i>Opération « J'apprends à Nager » gratuite</i></p>
<p>Action 3</p>	<p><i>Maintien de son capital santé et amélioration de sa condition physique à travers une activité physique régulière</i></p> <p>Objectifs éducatifs :</p> <p><i>Permettre aux adhérents de trouver ou retrouver une activité physique régulière en toute autonomie et en toute sécurité.</i></p> <p><i>Instaurer une relation de confiance entre les usagers et les adhérents ainsi que les partenaires médicaux et sociaux.</i></p> <p>Objectifs sociaux :</p> <p><i>Accès à cette pratique pour tout type de public : maladie chroniques, sport adapté, handisport, sport féminin</i></p>

## RESUME DES RESULTATS CONCRETS ATTENDUS

- 1) *Résultats sportifs reconnus sur différents niveaux (départementaux, régionaux, N3, N2, nationaux et internationaux)*
- 2) *Nombre d'enfants entrant en 6<sup>ème</sup> sachant nager en augmentation et baisse du nombre noyade*
- 3) *Augmentation de la pratique sportive aquatique chez les personnes vulnérables*
- 4) *Augmentation du nombre d'adhérents*
- 5) *Tous nos bénévoles intervenant au bassin doivent être au minimum formé sur la sécurité (PSC1)*

EVALUATION DES ACTIONS	
Action 1	<p>Aspects quantitatifs :  <i>Nombre de qualifiés filles et garçons en championnats régionaux, N3, N2 et France en fonction de chaque catégorie d'âge pour les pratiques compétitives</i></p> <p>Aspects qualitatifs (progrès observés, richesse des relations, émotions vécues) :  <i>Relation nageur entraîneur de qualité</i>  <i>Progrès techniques</i>  <i>Cohésion des groupes</i></p>
Action 2	<p>Aspects quantitatifs :  <i>Nombre de nouveaux adhérents par sexe et par âge</i>  <i>Nombre de tests ENF Validés</i></p> <p>Aspects qualitatifs :  <i>Acquisition du test du sauv'nage, pass'sport de l'eau et pass'compétiton</i></p>
Action 3	<p>Aspects quantitatifs :  <i>Nombre de nouveaux adhérents par sexe et par âge, renouvellement des licences</i></p> <p>Aspects qualitatifs (progrès observés, richesse des relations, émotions vécues) :  <i>Questionnaire de satisfaction. Analyses des progrès à +/- long terme</i></p>