



NATATION

2024 - 2025

REPRISE : 09-09-24

Lieu de pratique : Racing Club de France, 5 rue Eblé - 75007 Paris

Conditions :

- L'accès au club est possible à partir de 4 ans.
- La répartition dans les groupes est déterminée par un test en piscine.
- Les pôles ENF (école de natation) et SPORTS sont accessibles à tous
- Le pôle COMPETITION est accessible à ceux qui souhaitent participer aux compétitions avec assiduité

Cotisations annuelles 2024-2025 :

PÔLE	GROUPE	NOMBRE DE SEANCES	ANNEE DE NAISSANCE	TARIFS
ENF (Ecole de Natation)	Apprentissage / ENF / CE	2 par semaine	2019 à 2016	750 €
	Familiarisation	1 par semaine	2020	540 €
COMPETITION	Avenirs / Jeunes / Juniors / Masters	De 2 à 6 par semaine	2016 à Masters	650 €
	Universitaire		2006 et avant	340 €
SPORTS ENFANTS / ADO	CM / ADO / Lycée	2 par semaine	2015 à 2007	750 €
SPORTS ADULTES	Débutant / Perfectionnement / Entraînement	1 par semaine	2006 et avant	570 €
		2 par semaine	2006 et avant	790 €
		3 par semaine	2006 et avant	1160 €
SPORTS AQUA FORME		1 par semaine	2006 et avant	570 €
		2 par semaine	2006 et avant	790 €
		3 par semaine	2006 et avant	1160 €

Les horaires, par pôle, sont disponibles sur les pages suivantes

Pièces demandées après validation du test

- Bulletin d'adhésion rempli et signé (à retirer au secrétariat ou à télécharger www.racingclubdefrance.net)
- Certificat médical de non contre indication à la pratique de la natation en loisir et en compétition
- Formulaire de licence fédérale
- 1 photo d'identité récente
- 1 seul chèque correspondant à la somme de la cotisation annuelle à l'ordre du Racing Club de France

Une carte d'accès au site sportif Eblé vous sera délivrée après validation de votre inscription à retirer à l'accueil.
Retrouvez les Conditions Générales relatives à cette activité à l'accueil du site sportif Eblé.

CONTACT :

Martine GUYONNET

Tél : 01 40 61 60 93

@ : m.guyonnet@rcf.asso.fr



Pôle ENF

Basé sur l'adaptation au milieu aquatique et le développement d'une "culture sport et natation", plutôt que sur l'apprentissage précoce de techniques : il s'agit ici de pluridisciplinarité. En fonction de l'âge et du niveau de chacun, une répartition s'organise en étapes successives et progressives.

Groupe	NAISSANCE	Nb séances	Jours	H debut	H fin
Familiarisation	2020	1	Mercredi	12:30	13:00
Apprentissage DEBUTANT	2019	2	Mercredi	13:30	14:15
			Samedi	12:30	13:15
Apprentissage CONFIRME	2019	2	Mercredi	13:30	14:15
			Samedi	12:30	13:15
ENF1 debutant	2018	2	Mercredi	14:30	15:15
			Samedi	13:45	14:30
ENF1 confirmé	2018	2	Mercredi	14:30	15:15
			Samedi	13:45	14:30
ENF2*	2017	2	Mardi	17:00	18:00
			Jeudi	17:00	18:00
ENF3*	2016	2	Mardi	17:00	18:00
			Jeudi	17:00	18:00
PERF CE1/CE2	2016-2017	2	Lundi	17:00	17:45
			Vendredi	17:00	17:45

*Familiarisation : 1 fois 30' par semaine, initiation à l'apprentissage natation

*ENF2 / ENF3 : Une sélection de 20 nageurs ENF2 et ENF3 sera proposée en cours de saison pour une session supplémentaire le samedi

Pôle COMPETITION

Le programme est basé sur la conception que chaque nageur réalisera son plein potentiel en natation senior. Dans notre programme d'entraînement, nous espérons fournir un développement planifié de technique et de conditionnement physique qui permettra à tous nos nageurs d'être compétitifs. Groupes sur sélection.

Groupe	Naissance	Nb séances	Jour	H début	H fin
AVENIRS	2014-2015-2016	4	Lundi & Vendredi	17:45	19:00
			Mardi	18:00	19:00
			Mercredi	13:00	14:30
BENJAMINS	2012-2013	5	Lundi & Vendredi	17:45	19:15
			Mardi (BENJ2)	19:00	20:00
			Mercredi	18:30	20:00
			Samedi	09:30	11:00
JUNIOR A <i>DEPARTEMENTAUX</i>	2011-2008	4	Entrée sur sélection, planning hebdomadaire distribué par l'entraîneur		
JUNIOR B <i>REGIONAUX</i>	2010-2007	5	Entrée sur sélection, planning hebdomadaire distribué par l'entraîneur		
RELEVE	Collège / Lycée	6 à 8	Entrée sur sélection, entraînement quotidien + matin		
CHASE	Collège		Entrée sur sélection, Classe à Horaire Aménagée		
UNIVERSITAIRE	H=2006 et avant	3 à 6	Mardi&Jeudi	20:00	21:00
			Mardi&jeudi	06:10	07:30
			Mercredi	20:00	22:00
			Vendredi	19:30	21:00
MASTERS	1998 et avant	2 à 3	Lundi&Vendredi	12:00	13:30
			Mercredi	20:00	22:00
			Mardi&jeudi	06:10	07:30
			Vendredi (sur demande)	19:30	21:00

Pôle SPORTS - enfants / ados

Cette section vous ouvre les portes de la natation : découvrir les sensations des 4 nages et construire une capacité à nager et à développer ses aptitudes physiques au cours de la scolarité

Groupe	Naissance	Nb séances	Jour	H debut	H fin
Enfant CM1	2015	2	Mercredi	15:45	16:30
			Samedi	15:00	15:45
Enfant CM2	2014	2	Mercredi	15:30	16:15
			Samedi	14:45	15:30
Ado 6ème	2013	2	Mercredi	16:45	17:30
			Samedi	15:45	16:30
Ado 5ème	2012	2	Mercredi	16:30	17:15
			Samedi	15:30	16:15
Ado 4ème	2011	2	Mercredi	17:30	18:15
			Samedi	16:30	17:15
Ado 3ème	2010	2	Mercredi	17:45	18:30
			Samedi	17:15	18:00
Lycée 2nd	2009	2	Mercredi	18:30	19:15
			Samedi	16:15	17:00
Lycée 1er	2008	2	Mercredi	19:15	20:00
			Samedi	17:00	17:45
Lycée BAC	2007	2	Mardi	21:00	22:00
			Samedi	17:45	18:45

Pôle SPORTS - adultes - aquaforme

Cette section vous ouvre les portes de la natation et de l'aquagym, et vous permettra de vous améliorer en natation, de maintenir votre forme dans une ambiance conviviale.

Adultes : 2 séances par semaines au choix

DEBUTANT (je me déplace dans une nage et je souhaite gagner en autonomie tout en améliorant ma santé)

PERFECTIONNEMENT (je me déplace dans plusieurs nages et je souhaite progresser techniquement)

ENTRAINEMENT (je m'entraîne pour ma améliorer ma condition physique ou en vue d'une compétition natation-triathlon...)

AQUAFORME = pratique gymnique dans l'eau

N° de séance	Niveau	Jour	H debut	H fin
1	<i>Entrainement</i>	Lundi	07:30	08:30
2	<i>Debutant</i>	Lundi	12:30	13:30
3	<i>Perfectionnement</i>	Lundi	16:00	17:00
4	<i>Entrainement</i>	Lundi	21:00	22:00
5	<i>Perfectionnement</i>	Mardi	07:30	08:30
6	<i>Perfectionnement</i>	Mardi	11:30	12:30
7	<i>Entrainement</i>	Mardi	12:30	13:30
8	<i>Entrainement</i>	Mardi	21:00	22:00
9	<i>Entrainement</i>	Mercredi	07:30	08:30
10	<i>Perfectionnement</i>	Mercredi	08:30	09:30
11	<i>Debutant</i>	Mercredi	21:00	22:00
12	<i>Perfectionnement</i>	Jeudi	07:30	08:30
13	<i>Perfectionnement</i>	Jeudi	11:30	12:30
14	<i>Entrainement</i>	Jeudi	12:30	13:30
15	<i>Entrainement</i>	Jeudi	21:00	22:00
16	<i>Entrainement</i>	Vendredi	07:30	08:30
17	<i>Debutant</i>	Vendredi	16:00	17:00
19 (changement)	<i>Entrainement</i>	Samedi	08:30	09:30
20	<i>Perfectionnement</i>	Mardi	20:00	21:00
21	<i>Perfectionnement</i>	Jeudi	20:00	21:00
22 (nouveau)	<i>Debutant</i>	Mercredi	20:00	21:00
23 (nouveau)	<i>Entrainement</i>	Samedi	11:00	12:00
AQUA 1	<i>Grand bain</i>	Mardi	09:00	09:45
AQUA 2	<i>Senior</i>	Mardi	09:45	10:30
AQUA 3	<i>Petit Bain</i>	Jeudi	10:00	10:45
AQUA 4	<i>Senior</i>	Jeudi	10:45	11:30