

DAUPHINS du PAYS de GRASSE

Saison 2019 / 2020

INFORMATIONS / GROUPES

Préambule : Pour tous les groupes de natation (Enfants, adolescents et adultes) l'accès à un groupe se fait sur décision du directeur sportif après contrôle du niveau du postulant. Les inscriptions se font uniquement au secrétariat du club.

MINI-CLUB : 5-6 ans (Nés en 2013 et 2014 en priorité) accès possible pour les (2012 et 2011) si niveau trop faible pour l'Ecole de Natation. Tarif : 285 euros *

Niveau demandé : Etre familiarisé à l'eau. Les éléments suivants doivent être maîtrisés : A un endroit où l'enfant à pied, Immersion volontaire, de l'ensemble du corps, supérieure à 3 secondes, position « étoile de mer », saut volontaire à un endroit où l'enfant n'a pas pied (aide après le saut). Par ailleurs l'autonomie de l'enfant (habillage et déshabillage seule) et sa capacité à évoluer dans le cadre d'un groupe seront également prises en compte.

L'inscription est validée après contrôle par le directeur sportif ou un entraîneur du club désigné.

Objectif : Préparation à l'entrée pour l'école de natation et préparation au Sauv'nage.

Horaires : Mercredi 15h30-16h15 ou 16h15-17h ou Samedi 10h15-11h selon le niveau.

ECOLE DE NATATION : 6-8 ans (Nés en 2011, 2012). Accès possible pour les 2013 si niveau requis. Tarif : 285 euros *

Niveau demandé : Déplacement sur 10 mètres ventral et dorsal après un saut en eau profonde et une immersion totale. Par ailleurs l'autonomie de l'enfant (habillage et déshabillage seule) et sa capacité à évoluer dans le cadre d'un groupe seront également prises en compte.

L'inscription est validée après contrôle par le directeur sportif ou un entraîneur du club désigné.

Objectif : Test Sauv'nage et Pass'sport de l'eau (voir sur le site du club www.dauphinsdegrasse.com rubrique Ecole de natation pour plus de détails)

Horaires : Mercredi 15h30-16h15 ou 16h15-17h ou Samedi 10h15-11h selon le niveau

ECOLE DE NATATION ROUGE : Cours supplémentaire le Samedi de 9h30-10h15 pour les nageurs possédant le SAUV'NAGE (1^{er} niveau fédéral) . **Tarif : 310 euros ***

*Tarif inclut la licence, l'assurance et droit d'inscription. Possibilité de paiement en 5 FOIS. Réduction famille possible voir INFORMATIONS GENERALES sur les inscriptions en dernière page

TOUTES LES SECTIONS SONT ENCADREES par des entraîneurs diplômés d'état, qualifiés.

<p align="center">Il est important de noter que pour tous les groupes les parents ne sont pas admis dans les vestiaires et au bord du bassin</p>

FILIERE DE COMPETITION

PRE-COMPETITION : 9-10 ans. 2 ou 3 séances par semaine obligatoires selon le groupe 1 ou 2 (voir grille horaires) sur décision de l'entraîneur. Participation aux compétitions OBLIGATOIRE. **Tarif : 310 euros ***

Pré-requis : Nageur en possession du Sauv'nage et Pass'sport de l'eau.

COMPETITION : à partir de 11 ans. 4 Séances par semaine obligatoires (voir grille horaires).

Participation aux compétitions OBLIGATOIRE. **Tarif : 310 euros ***

Pré-requis : Nageur en possession du Pass'compétition. Des références sur 100 et 200 mètres seront demandées. L'intégration sera finalisée par un entretien avec le Directeur sportif et l'entraîneur si le nageur n'est pas issu du club.

ELITES b « ROUGE » : 12-16 ans. 2 séances de 1h30 Mardi et Vendredi 19h-20h30

Pré-requis : Maîtrise du CRAWL, DOS et BRASSE et initié en PAPILLON. **Tarif : 367 euros ***

Section réservoir pour le groupe COMPETITION. Des compétitions sont proposées notamment lors des INTERCLUBS.

La participation régulière aux entraînements, compétitions, le niveau sportif et le comportement sont pris en compte pour le maintien dans le groupe.

* Tarif inclut la licence, l'assurance et droit d'inscription. Possibilité de paiement en 5 FOIS. Réduction famille possible voir INFORMATIONS GENERALES sur les inscriptions en dernière page

FILIERE DE LOISIR / PERFECTIONNEMENT / ENFANTS (9 ans à 15 ans)

ELITES b « VERT » : 9-10 ans. 2 séances de 45 minutes Mardi 19h-19h45 et Samedi 9h30-10h15

Pré-requis : Prioritairement nageurs de l'école de natation. Pas de compétition. Préparation Pass'sport de l'eau.
Objectif : Passage vers le Groupe BLEU. **Tarif : 310 euros ***

ELITES b »BLEU » : 11-12 ans. 2 séances de 45 minutes Mardi 19h45-20h-30 et Samedi 9h30-10h15

Pré-requis : Prioritairement nageurs du groupe Elites b « VERT » Pas de compétition. Préparation Pass'sport de l'eau et Pass'compétition. Objectif : Passage vers le Groupe ORANGE ou ROUGE . **Tarif : 310 euros ***

ELITES b »BLANC » : 9-12 ans. 1 séance de 45 minutes Mercredi 19h15-20h . **Tarif : 285 euros ***

Pré-requis : Aisance en crawl et dos. Pas de compétition. Objectif : Passage vers le groupe ORANGE.

ELITES b »ORANGE » : 10-14 ans. 2 séances d'entraînement. Lundi 19h-20h et Mercredi 19h15-20h

Pré-requis : Maîtrise en crawl, dos et brasse. Pas de compétition. Objectif : Passage vers le groupe ROUGE .

Tarif : 310 euros *

PERFECTIONNEMENT : 9-12 ans. 1 séance d'entraînement. Samedi 9h30-10h15

Pré-requis : Déplacement sur 25M avec un saut en eau profonde. **Objectif :** Intégration d'un groupe Elites B correspondant à l'âge. **Tarif : 285 euros ***

Pour tous les groupes Elites b et Perfectionnement, l'inscription est validée après contrôle par le directeur sportif ou un entraîneur du club désigné

OBJECTIFS COMMUNS POUR tous les groupes ELITES b : Test sauv'nage et pass'sport de l'eau (voir rubrique Ecole de natation pour plus de détails). Apprentissage des 4 nages et initiation à l'entraînement. Ces groupes peuvent permettre également un retour, sur proposition de l'entraîneur, vers la filière compétition.

PREPA.BAC : 15-17 ans. 1 séance par semaine. Samedi 11h-12h30. **Tarif : 310 euros ***

Pré-requis : Maîtrise crawl, dos et brasse. Etre Lycéen, Certificat de scolarité demandé.

Objectifs : Prioritairement préparation aux épreuves du bac. Maintient d'un niveau de pratique avec pour objectif la préparation de diplôme dans le domaine de la natation (BNSSA et ou BPEJPS...)

* Tarif inclut la licence, l'assurance et droit d'inscription. Possibilité de paiement en 5 FOIS. Réduction famille possible voir INFORMATIONS GENERALES sur les inscriptions en dernière page

TOUTES LES SECTIONS SONT ENCADREES par des entraîneurs diplômés, qualifiés.

POUR TOUS LES GROUPES ENFANTS et après inscription avec dossier complet, 1 MOIS d'essai gratuit. Plus de remboursements après ce délai quelque soit le motif.

SECTIONS ADULTES :

Pratique facilitée* sur tous les cours ADULTES avec la CARTE BLANCHE de 10 séances sans engagement : 90 EUROS.

Tarif dégressif et avantageux si achat de plusieurs cartes en même temps.

*Certificat médical de moins de 1 mois et 1 photo sont obligatoires pour l'inscription

Vous trouverez sur le tableau en dernière page des formules et tarifs pour une pratique adaptée à vos besoins sur la saison entière.

Les Différents groupes :

NATATION « Adultes » et Masters : A partir de 16 ans.

Lundi 2 entraîneurs pour un travail technique et Mercredi, Jeudi 1 entraîneur pour un travail physiologique.

Pré-requis : Maîtrise dans 2 nages au choix (crawl, dos et brasse). Etre capable de nager 100 mètres sans arrêt.

Objectifs : Perfectionnement, entraînement selon le niveau.

Compétitions Masters proposées, 2 par saison.

AQUAFITNESS : Séance de 45 minutes

La diversité des cours vous permet de travailler efficacement toutes les parties de votre corps, d'avoir une dépense calorique importante favorisant l'amaigrissement et un hydro massage pour réduire efficacement la cellulite.

9 thèmes de travail Aquadynamic, Aqua'zumba, Aqua'training (Circuit 4 ateliers), Aqua'noodle (frites), Aqua'boxing , Hydro Hight Energy : (haute intensité pour plus de dépense calorique)

Cours spécifique CUISSES, ABDOS, FESSIERS : Aqua'velo move, Aqua'step , Eau Profonde (avec ceinture de flotaison)

Le club est adhérent du programme des MILLS pour l'AQUADYNAMIC et l'AQUA'ZUMBA pour la diffusion en exclusivité de cours internationaux renouvelés par trimestre

Le programme établi est tournant pour éviter d'avoir toujours le même thème sur un jour déterminé (Plus d'informations voir sur le site du club dans la rubrique aquafitness / planning des cours)

AQUAGYM : Séance de 30 minutes (11h30-12h)

6 thèmes de travail (Aquadynamic, Aqua'zumba, Aqua'noodle (frites), Hydro Hight Enenergy (haute intensité pour plus de dépense calorique) Aquastep. Deep-water (Eau profonde pour un travail spécifique fessiers et abdos)

CARTE DAUPHINS : Libre accès pour toutes les sections adultes (Aquafitness + Aquagym + Natation Adultes + 4 séances de perfectionnement en natation de 30 minutes par petit groupe de 5 (Vacances de toussaint et février).

TOUTES LES SECTIONS SONT ENCADREES par des entraîneurs diplômés, qualifiés avec une grande expérience. Pour l'AQUAFITNESS et l'AQUAGYM nos AQUATRAINERS sont formés spécifiquement par des organismes réputés (Planet-fitness et Water'form)

**POUR TOUS LES GROUPES* et après inscription avec dossier complet,
1 semaine d'essai gratuite.**

* Plus de remboursement après ce délai quelque soit le motif. Carte Blanche pas de période d'essai, non-remboursable après achat et pas de report sur la saison suivante.

Formules et tarifs SECTIONS ADULTES : Voir Tableau page suivante

**La saison comporte 38 semaines d'activités
(Période de Septembre 2019 à Juin 2020)**

Les horaires peuvent être modifiés durant les vacances scolaires

Horaires	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	TARIF saison en euros
Natation adultes 3 séances POSSIBLES Carte Verte	20h55		20h55	20h			367
Tarif 367 euros soit 4,90 euros par séance (pour 2 séances par semaine)							
Aqua-fitness 6 séances au choix ILLIMITE Carte Rouge	20h05	20h40	20h05	21h00	20h40	8h30	437
437 euros soit 3,85 par séance (pour 3 séances par semaine) + LIBERTE DES HORAIRES							
Aqua-fitness 3 séances POSSIBLES Carte Jaune	<u>Pas accès</u>	20h40	<u>Pas accès</u>	21h05	20h45	<u>Pas accès</u>	367
Tarif 367 euros soit 4,90 euros par séance (pour 2 séances par semaine)							
Aqua-gym 11h30 4 séances POSSIBLES Carte Bleu		11h30		11h30	11h30	8h30	367
Tarif 367 euros soit 4,90 euros par séance (pour 2 séances par semaine)							
Carte Dauphin Carte Noire	Libre accès pour tous les cours adultes (13 séances par semaine) (AQUAFITNESS, Aquagym basic, Natation adultes) + 4 séances de 30 minutes de perfectionnement en natation par petit groupe de 5 personnes et ce durant les vacances scolaires (Toussaint, Février).						450
PRATIQUE INTENSE + GRANDE LIBERTE DE CHOIX + PERFECTIONNEMENT NATATION							
CARTE BLANCHE Sans engagement	10 SEANCES SANS ENGAGEMENT SUR L'ENSEMBLE DES COURS ADULTES (Carte renouvelable, non-remboursable après achat, Pas de report sur la saison suivante) Tarif dégressif si achat de plusieurs cartes en même temps 1 CARTES : 90 euros 2 CARTES : 150 euros 3 CARTES : 190 euros						

INFORMATIONS GENERALES sur les inscriptions :

Pièces à fournir obligatoirement y compris la carte Blanche : Certificat médical (de moins de 1 mois) et 2 photos d'identité (1 photo pour la carte Blanche).

Coupons sports ANCV acceptés. Tarif au prorata des mois restants, pour toutes inscriptions à partir d'octobre sauf pour la carte de 10 séances.

- **le droit d'inscription, la licence et l'assurance de 85 euros sont inclus** dans le tarif de la saison ci-dessus. Ils sont non-remboursables après la période d'essai et ce quelque que soit le motif et ce même pour raison médicale. Pour la carte blanche unique au prix de 90 euros, la licence/assurance est en option au prix de 10 euros. Elle est incluse à partir de 2 cartes achetées **simultanément**.
- **FACILITES DE PAIEMENT EN PLUSIEURS FOIS (5 maximums)**
- **REDUCTIONS FAMILLES sauf Carte Blanche :** (Enfants, frères et sœurs, conjoints, concubins (PACS)
2^e inscrit 30 € / à partir du 3^e inscrit 50 €