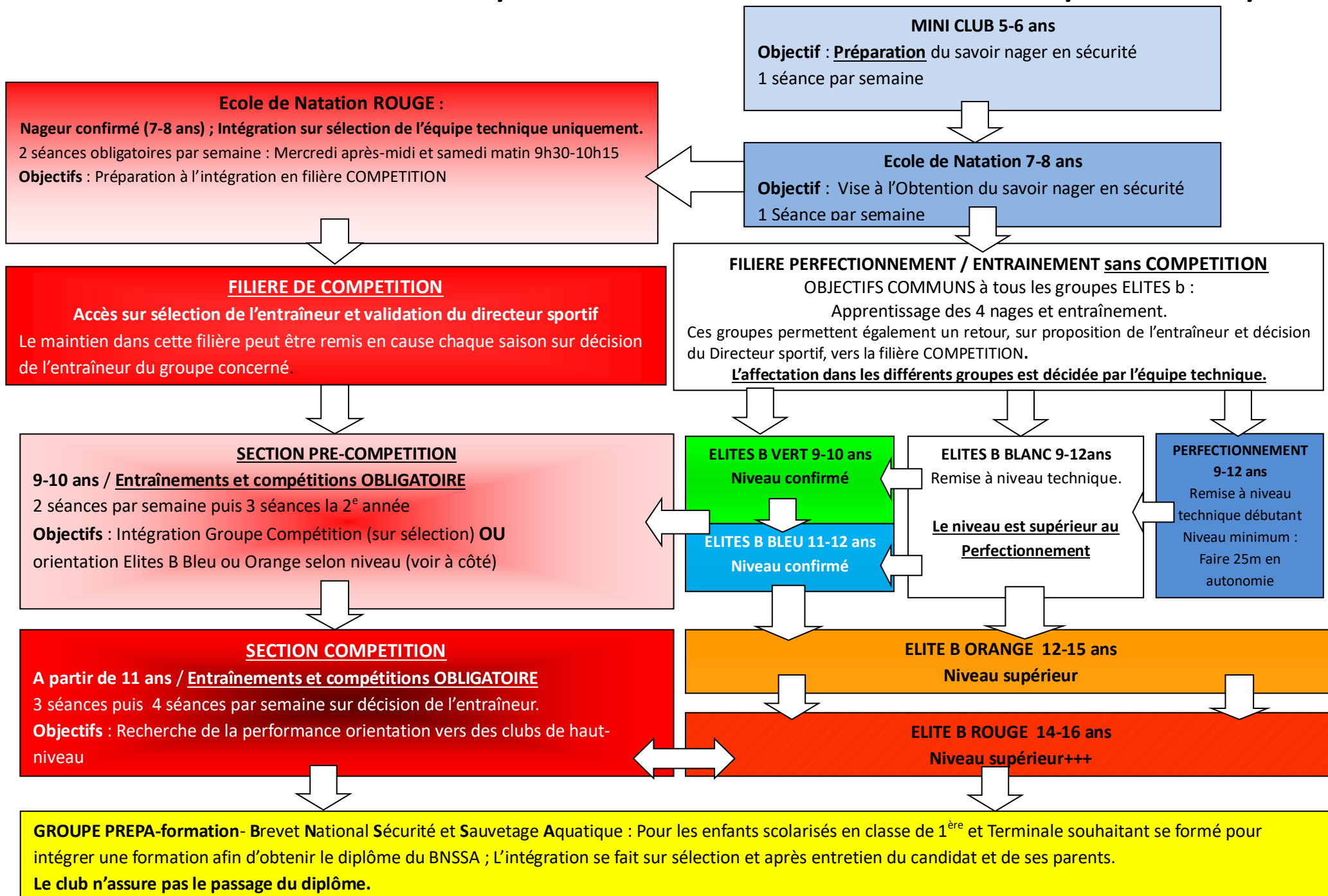


DAUPHINS DU PAYS DE GRASSE / ORGANIGRAMME GROUPES ENFANTS / CLUB 2024 /2025



DAUPHINS du PAYS de GRASSE

Saison 2024 / 2025

INFORMATIONS / GROUPES

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

Groupes Enfants : pages 1, 2 et 3 / Groupes adultes : pages 4,5 et 6

TOUS LES GROUPES ENFANTS (sauf filière Compétition) NE FONCTIONNENT PAS DURANT LES VACANCES SCOLAIRES

PREAMBULE : Pour le MINI-CLUB et l'Ecole de NATATION, l'inscription est validée après contrôle du niveau du postulant, par le directeur sportif ou un entraîneur du club désigné. 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.

Les parents ne sont pas admis, dans les vestiaires et au bord du bassin. PLACES LIMITEES

Par progression de niveau et/ou de l'âge.

MINI-CLUB : 5-6 ans (Nés en 2018 et 2019 en priorité) accès possible pour les 2017 si niveau trop faible pour l'Ecole de Natation. **OBJECTIFS** : PREPARATION du Savoir nager en sécurité/ **Tarif** : 310 euros / saison

Niveau demandé : Être 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).

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 au Savoir nager en sécurité

Horaires : Mercredi 15h30-16h15 ou 16h15-17h ou samedi 10h15-11h selon le niveau. Pas de cours durant les vacances scolaires

ECOLE DE NATATION : 6-8 ans (Nés en 2016, 2017). Accès possible pour les 2018 si niveau requis.

OBJECTIFS : Vise à l'OBTENTION du Savoir nager en sécurité. Sur décision de l'équipe technique les meilleurs intègrent l'ECOLE DE NATATION ROUGE (2 séances par semaine obligatoire).

Tarif : 310 euros / saison

Niveau demandé : Déplacement sur 10 mètres ventral et dorsal après un saut en eau profonde et une immersion totale. L'inscription est validée après contrôle par le directeur sportif ou un entraîneur du club désigné.

Horaires : Mercredi 15h30-16h15 ou 16h15-17h ou Samedi 10h15-11h ; Pas de cours durant les vacances scolaires

ECOLE DE NATATION ROUGE « CONFIRME » 6-8 ans : Intégration sur décision de l'équipe technique. Passage obligatoire pour aller vers la filière COMPETITION. 2 séances obligatoires (Mercredi 15h 30-16h15 ou 16h15-17h et samedi 9h30-10h15)

Objectifs : Intégration groupe Pré-compétition. **Tarif** : 350 euros / saison

Information et plus de détails sur : SAVOIR NAGER en SECURITE

FILIERE DE COMPETITION (intégration sur décision de l'équipe technique)

PRE-COMPETITION : 9-10 ans. 2 puis 3 séances par semaine obligatoires sur décision de l'entraîneur. Participation aux compétitions OBLIGATOIRES (1ère année : Lundi 17h-18h30, Samedi 11h-12h / 2e année lundi 17h-18h30, Vendredi 18h-19h et samedi 11h-12h).

Prérequis : Venant de l'école de natation « ROUGE » et/ou décision de l'entraîneur du groupe.

COMPETITION : à partir de 11 ans. 3 puis 4 Séances (minimum par semaine) obligatoires décidées par l'entraîneur.

Participation aux entraînements et compétitions OBLIGATOIRES.

Prérequis : Intégration sur décision de l'entraîneur et validation par le Directeur sportif. Pour les nageurs non-issus du club, des références sur 100 et 200 mètres seront demandées. L'intégration sera finalisée par un entretien avec le Directeur sportif et l'entraîneur.

Tarifs POUR LES 2 SECTIONS : 370 euros / saison + 50 euros (restitués si PARENT officiel, pour le club lors de compétition FFN, 4 fois dans la saison)

RENSEIGNEMENTS SECRETARIAT DU CLUB

Tél : 04 93 36 91 61 / Par mail : dauphinsdegrasse@gmail.com

DAUPHINS du PAYS de GRASSE

Saison 2024 / 2025

FILIERE DE LOISIR / PERFECTIONNEMENT / ENTRAÎNEMENT SPORTIF sans compétition

Les groupes sont classés par ordre de niveau et d'âge avec progressivité de niveau

OBJECTIFS COMMUNS POUR tous les groupes ELITES b : Apprentissage des 4 nages et initiation à l'entraînement. Ces groupes permettent également un retour, sur proposition de l'entraîneur et décision du Directeur sportif, vers la filière compétition.

Il est important de noter que pour tous les groupes les parents ne sont pas admis, dans les vestiaires et au bord du bassin

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

Prérequis : Déplacement sur 25M avec un saut en eau profonde. **Objectif :** Intégration d'un groupe Elites B correspondant à l'âge. **Tarif : 310 euros / saison**

ELITES b »BLANC » : 9-12 ans. 1 séance de 45 minutes mercredi 19h15-20h OU mardi 19h-19h45 **Tarif : 310 euros / saison**

Prérequis : Crawl, dos et brasse en cours d'apprentissage. Intégration sur décision de l'équipe technique. Pas de compétition. Nageur dont le niveau n'est pas suffisant pour les Groupes Elites b « Vert et Bleu »

Objectif : Passage vers le groupe ORANGE.

ELITES b « VERT » : 9-10 ans. 2 séances de 45 minutes lundi 17h30-18h15 et samedi 9h30-10h15

Prérequis : Nageurs venant de l'école de natation ou décision de l'équipe technique. Pas de compétition. Préparation du Savoir Nager en Sécurité. **Objectif :** Passage vers le Groupe BLEU. **Tarif : 350 euros / saison**

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

Prérequis : Nageurs venant du groupe Elites b « VERT » ou décision de l'équipe technique. Pas de compétition.

Objectif : Passage vers le Groupe ORANGE. **Tarif : 350 euros / saison**

ELITES b »ORANGE » : 12-14 ans. 2 séances d'entraînement. Lundi 19h-20h et Mercredi 19h15-20h **Tarif : 350 euros par saison.** **Prérequis :** Maîtrise en crawl, dos et brasse. Intégration sur décision de l'équipe technique. Pas de compétition.

Objectif : Passage vers le groupe ROUGE

ELITES b « ROUGE » : 14-16 ans. 2 séances Mardi 19h15-20h30 et Vendredi 19h-20h30 **Tarif : 390 euros / saison**

Prérequis : Maîtrise du CRAWL, DOS et BRASSE et initié en PAPILLON. Intégration sur décision de l'équipe technique. Compétitions proposées si niveau et besoin (facultative). La participation régulière aux entraînements et le comportement sont pris en compte pour le maintien dans le groupe.

Objectifs : Être capable de réaliser un 200 4N et un 400 NL.

PREPARATION-formation-Brevet National Sécurité et Sauvetage Aquatique : 15-17 ans. 1 séance par semaine. Samedi 11h-12h30 **Tarif : 350 euros / saison + 120 euros avec cours du mardi en Elites B Rouge 19h15-20h30**

Prérequis : Venant prioritairement du Groupe Elites b Rouge ou Compétition : Sur sélection et après entretien avec le nageur et ses parents.

Objectifs : Préparation à l'intégration d'une formation ayant pour objectif l'obtention du BNSSA ; Ces diplômes ne sont pas préparés au club (Voir le directeur sportif pour plus de renseignements)

RENSEIGNEMENTS SECRETARIAT DU CLUB

Tél : 04 93 36 91 61 / Par mail : dauphinsdegrasse@gmail.com

DAUPHINS du PAYS de GRASSE

Saison 2024 / 2025

**POUR TOUS LES GROUPES ENFANTS* et après inscription avec dossier complet,
3 semaines d'essais gratuites à compter du 1^{er} cours effectué
Plus de remboursement après ce délai quel que soit le motif de l'arrêt**

**INFORMATIONS GENERALES sur les inscriptions ENFANTS :Pas de début de cours SANS dossier d'inscription
validé par le Directeur sportif et le secrétariat du club.**

❖ **Le droit d'inscription, la licence fédérale et l'assurance de 90 euros sont inclus dans le tarif.**

Ils sont non-remboursables après la période d'essai et ce quelque que soit le motif.

❖ **Pièces à fournir obligatoirement si QUESTIONNAIRE DE SANTE non-validé**

- Certificat médical(de moins de 1 mois)
- 1 photo d'identité.

❖ **REGLEMENT :**

- **REGLEMENT CHEQUES ou ESPECES : FACILITES DE PAIEMENT EN PLUSIEURS FOIS (5 fois maximums) SANS PENALITÉS**
- **REDUCTIONS FAMILLES:**(Enfants, frères et sœurs, conjoints, concubins (PACS) 2^e inscrit 30 € / à partir du 3^e inscrit 50 € ; Tarif réduit pour toutes inscriptions à partir d'octobre.
- **Coupons sports ANCV acceptés**
- **Pas de règlement par Carte Bancaire**

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

RENSEIGNEMENTS SECRETARIAT DU CLUB

Tél : 04 93 36 91 61 / Par mail : dauphinsdegrasse@gmail.com

DAUPHINS du PAYS de GRASSE

Saison 2024 / 2025



SECTIONS ADULTES

VOUS ETES MOTIVE ...

Pour reprendre une activité physique et sportive...
VOUS avez envie de vous prendre en main, vous sentir bien
et **PRATIQUER** dans une **AMBIANCE CONVIVIALE !**

NOUS SOMMES LÀ POUR REPENDRE A VOS ATTENTES

NOUS AVONS UNE FORMULE QUI VOUS CONVIENT...

TARIF à partir de 5 euros la séance*

SEANCE d'ESSAI GRATUITE (retirer coupon au secrétariat du club)

*pour une adhésion à l'année

CARTE de 10 séances à partir de 8 euros* la séance« sans engagement »

pour une Pratique facilitée sur tous les cours ADULTES ...Licence fédérale incluse !

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

**Si achat de 3 cartes simultanément*

NOS DIFFERENTES SECTIONS ADULTES :

NATATION « Adultes PERFECTIONNEMENT » et Masters « Entraînement sportif » :

A partir de 16 ans. Séance de 55 minutes. En supplément, possibilité de séances de perfectionnement en petit groupe.

Séance du Lundi, 2 entraîneurs* pour l'ensemble du groupe, pour un travail plus adapté à vos besoins.

Séances du Mercredi et Jeudi, 1 entraîneur pour un travail physiologique.

Prérequis : Maîtrise dans 2 nages au choix (crawl, dos et brasse). Être capable de nager 50 mètres sans arrêt.

Objectifs : Perfectionnement, entraînement selon le niveau.

Compétitions Masters à la demande.

*Sauf durant les vacances scolaires 1 seul entraîneur

AQUAFITNESS : Séance de 45 minutes le soir ...JE PRENDS SOIN DE MOI ...J'améliore ma condition physique !

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 améliorer l'aspect du corp (cellulite...).

9 thèmes de travail : Aquadynamic, Aqua TROPIC (Danse latino), Aqua'training (Circuit 4 ateliers), Aqua'nodle (frites), Aqua'boxing et Hydro Hight Energy : (haute intensité pour plus de dépense calorique)

Cours spécifique CUISSES, ABDOS, FESSIERS : Aqua'velomove, Aqua'step , Eau Profonde (avec ceinture de flottaison)

Le club est adhérent du programme des MILLS pour l'AQUADYNAMIC 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) ...EXCELLENT pour Garder la FORME !

6 thèmes de travail (Aquadynamic, Aqua'Tropic (danse latino), Aqua'nodle (frites), Hydro HightEnergy (haute intensité pour plus de dépense calorique) Aquastep. Deep-water (Eau profonde pour un travail spécifique fessiers et abdos)

Le conseil du COACH : Pour plus d'intensité préférer les séances du SOIR

RENSEIGNEMENTS SECRETARIAT DU CLUB

Tél : 04 93 36 91 61 / Par mail : dauphinsdegrasse@gmail.com

DAUPHINS du PAYS de GRASSE

Saison 2024 / 2025

INFORMATIONS GENERALES sur les COURS et INSCRIPTION :

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-Aqua et Water'form)

- **La carte de 10 séances est non-remboursable en cas d'arrêt*, de perte ou vol et ne peut être reportée sur la saison suivante.** Cette carte peut être utilisée par plusieurs personnes MEMBRES du club. * quelques soient le motif
- **ADHESION à la SAISON : AUCUN REMBOURSEMENT ne sera effectué**, sauf sur arrêt définitif pour raison médicale ou mutation professionnelle. Un justificatif sera exigé.
- **Le droit d'inscription, la licence et l'assurance de 90 euros sont inclus dans les tarifs de la page suivante** (adhésion pour la saison entière). Ils sont non-remboursables et ce quelque que soit le motif d'arrêt.

❖ **La saison comporte 38 semaines d'activités*,**
Période de septembre 2024 (semaine 37) à juin 2025 (semaine 24).

**donné à titre indicatif, sans engagement.*

❖ **Pas de cours durant les vacances de Noël (fermeture de la piscine)**

- **Horaires modifiés durant les vacances scolaires** (19h AQUAFITNESS / 20h Natation Adultes)
- **Pièces à fournir obligatoirement :**
 - **Certificat médical** (de moins de 1 mois) **si pratique en compétition**
 - **2 photos d'identité** (1 photo pour la carte de 10 séances).

❖ **FORMULES, GROUPES et TARIFS : Voir tableau page suivante.**

❖ **La couleur du groupe correspond à la carte de membre.** Seule la « Carte Noire » permet l'accès à tous les groupes des sections adultes sans limitation.

❖ **COUPONS SPORTS ANCV acceptés.**

❖ **REGLEMENT : Chèques ou Espèces. FACILITES DE PAIEMENT EN PLUSIEURS FOIS** par chèques (5 fois maximums) et SANS PENALITÉS. Pas de règlement par Carte Bancaire.

❖ **REDUCTIONS FAMILLES (sauf Carte de 10 séances) UNIQUEMENT adhésion à la saison** (Enfants, frères et sœurs, conjoints ou concubins) 2^e inscrit 30 € / à partir du 3^e inscrit 50 €

❖ **Tarif réduit pour toutes inscriptions à partir d'octobre** sauf pour la carte de 10 séances (nous contacter)

Formules et tarifs SECTIONS ADULTES

RENSEIGNEMENTS SECRETARIAT DU CLUB

Tél : 04 93 36 91 61 / Par mail : dauphinsdegrasse@gmail.com

DAUPHINS du PAYS de GRASSE

Saison 2024 / 2025

38 semaines d'activités* proposées de septembre 2024 (semaine 37) à juin 2025 (semaine 24).

*donné à titre indicatif, sans engagement.

Horaires*	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	TARIF en euros SAISON
CARTE VERTE Natation adultes 3 séances POSSIBLES	20h55		20h55	20h			390
CARTE VERTE +	20h55		20h55	20h	+SEANCES PERFECTIONNEMENT EN PETIT GROUPE voir ci-dessous Carte NOIRE		430
390 euros soit 5,13 euros par séance (si 2 séances par semaine sur les 3 possibles)							
CARTE ROUGE Aqua-fitness 6 séances au choix ILLIMITE	20h05	20h40	20h10	21h00	20h40	8h30	460
460 euros soit 4 euros par séance (si 3 séances par semaine sur les 6 possibles) LIBERTE DES HORAIRES et COURS ILLIMITES en AQUAFITNESS du soir + samedi matin							
CARTE JAUNE Aqua-fitness 3 séances POSSIBLES	Pas accès	20h40	Pas accès	21h00	20h40	Pas accès	390
390 euros soit 5,13 euros par séance (si 2 séances par semaine sur les 3 possibles)							
CARTE BLEU Aqua-gym 11h30 4 séances POSSIBLES	Pas de séance	11h30	Pas de séance	11h30	11h30	8h30	390
390 euros soit 5,13 euros par séance (pour 2 séances par semaine sur les 4 possibles)							
CARTE NOIRE TOUTES SECTIONS ADULTES	Prix très attractif pour un maximum de pratique ! 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 (Octobre, Février ou Avril sur décision du club).						470
PRATIQUE INTENSE + GRANDE LIBERTE DE CHOIX + PERFECTIONNEMENT NATATION							
CARTE 10 séances 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 2 CARTES : 190 euros soit 9,5 euros la séance 3 CARTES : 240 euros soit 8 euros la séance						105 euros La carte

RENSEIGNEMENTS SECRETARIAT DU CLUB

Tél : 04 93 36 91 61 / Par mail : dauphinsdegrasse@gmail.com