



## A partir de 3 ans, cours pour adolescents & adultes

- Différentes activités aquatiques
- Différents **groupes de niveaux** de pratique
- De l'**initiation** à la **compétition**

📍 A la piscine Saint François, sauf mention \*\* piscine Jean Bouin

## HORAIRES

Les activités sont suspendues pendant les vacances scolaires, sauf pour les activités aquabike & aquagym (nous consulter)

### INITIATION

2 fois par semaine

Atelier de découverte du milieu aquatique pour les enfants de 3 à 5 ans ne sachant pas nager, en présence d'un parent dans le bassin

**Groupe 1** (débutant) : Lundi 17h-17h45 / Mercredi 15h-15h45 / Samedi 16h-17h

**Groupe 2** (confirmé) : Lundi 18h-18h45 / Mercredi 16h-16h45 / Samedi 16h-17h

### SAUV'NAGE (à partir de 6 ans)

Les activités du groupe sauv'nage permettront à chaque enfant d'acquérir différentes compétences permettant d'assurer sa propre sécurité dans l'eau. A l'issue de ce parcours, chaque participant pourra valider ses acquis par un diplôme. 2 créneaux au choix parmi les trois proposés.

**Groupe 1** (débutant) : Lundi 17h-18h / Mercredi 14h-15h / Samedi 15h-16h

**Groupe 2** (confirmé) : Lundi 18h-19h / Mercredi 15h-16h / Samedi 15h-16h

### PASS'SPORTS (pour les enfants ayant déjà validé le sauv'nage)

Atelier de découverte de différentes disciplines aquatiques : plongeon, water-polo, natation synchronisée, nage avec palmes et natation sportive. Un test permettra à chaque participant de valider le pass'sport de l'eau. Lundi 17h-18h / Mercredi 14h-15h / Samedi 15h-16h

### PASS'COMPETITION (pour les enfants ayant déjà validé le pass'sports)

Dernière étape du parcours de formation, le pass'compétition permet de valider sa formation dans chaque discipline (eau libre et natation) et prépare à la compétition. Lundi 18h-19h / Mercredi 15h-16h / Samedi 15h-16h

### GRUPE COMPETITION 1 ELITE

Lundi & Vendredi 19h-20h30 / \*\*Mardi & Jeudi 18h-20h / \*\*Mercredi 14h-16h / \*\*Samedi 10h-12h

### GRUPE COMPETITION 2 MINIMES 14-15 ANS

Lundi/Mardi/Jeu/Jeu/Vendredi 19h-20h30 / \*\*Mercredi 14h16h / \*\*Samedi 10h-12h

### GRUPE COMPETITION 3 BENJAMINS 12-13 ANS ET MOINS

Mardi & Jeudi 19h-20h30 / \*\*Mercredi 13h-14h / \*\*Samedi 13h-14h

### GRUPE COMPETITION 4 EAU LIBRE / LONGUES DISTANCES

\*\*Lundi, Mercredi & Vendredi 6h30-8h

### LOISIRS

Mercredi & Samedi 16h-17h

### MAITRES

Compétition Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi 20h30-21h45

Perfectionnement (aquaphobie) : Mardi & Vendredi 20h30-21h30

### AQUAGYM 2 fois par semaine

L'aquagym est une forme de gymnastique qui se pratique dans l'eau afin d'éviter les chocs et de procurer une sensation de légèreté.

Lundi & Jeudi 19h-19h45 ou Mardi & Vendredi 19h-19h45

Lundi & Jeudi 19h45-20h30 ou Mardi & Vendredi 19h45-20h30

### AQUABIKE

Immergé, le corps s'allège et le pédalage permet d'entretenir muscles et circulation sanguine sans traumatiser ses articulations.

Lundi 20h30-21h45 / Jeudi 20h30-21h45 / Mercredi de 14h-14h45



## INSCRIPTION

L'inscription peut s'effectuer à partir du **Lundi 2 septembre 2015**

- au **siège social** de La Semeuse 2 montée Auguste Kerl du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h
- à la piscine, aux jours et heures d'entraînement
- renseignements téléphoniques au 07 83 81 31 60 ou au 04 93 92 85 00

Pour faciliter les démarches d'inscription, nous demandons à ceux qui le peuvent de bien vouloir se **préinscrire** en remplissant le formulaire (renseignements sur le participant) sur le site internet : [www.nice-lasemeuse.com](http://www.nice-lasemeuse.com)

### PIÈCES OBLIGATOIRES pour la constitution du dossier :

- **Fiche d'inscription** à remplir (sauf préinscription internet 48h à l'avance)
- **Certificat médical** (de moins de 3 mois) de non contre-indication à la pratique de la natation
- **Règlement de la participation financière**
- **Fiche de test** (pour l'attribution du groupe pour les nouveaux adhérents)

**ATTENTION : aucun dossier ne sera accepté s'il n'est pas complet.**

**Début des activités :** semaine du lundi 14 septembre 2015

**Fin des activités :** le 18 juin 2016, sous réserve de confirmation au cours de l'année

### TEST D'APTITUDE

Pour les enfants nouvellement adhérents, un test d'aptitude est indispensable afin de déterminer le niveau de l'enfant et lui attribuer un groupe. Il sera effectué à la piscine St François après que l'inscription soit validée aux jours et heures suivants :

- **Lundi 7 et Lundi 14 septembre** de 17h à 19h
- **Mercredi 9 et 16 septembre** de 14h à 16h

Pour un test après ces dates, nous consulter au 07 83 81 31 60 ou au 04 93 92 85 00

*Les informations générales concernant les inscriptions, les paiements et les modalités de fonctionnement sont consultables sur le site internet de La Semeuse.*



## NATATION

## TARIFS\*

**Adhésion** à l'association : individuelle de **20 €** ou familiale de **38 €**  
+ **Participation annuelle** à l'activité : **260 €**, sauf pour

**Aquagym 2 cours** par semaine (jour fixe) Participation annuelle à l'activité : **260 €**

### Aquabike :

**1 cours** par semaine (jour fixe) Participation **annuelle** à l'activité : **260 €**

**2 cours** par semaine (jour fixe) Participation **annuelle** à l'activité : **430 €**

**2 cours** par semaine (jour fixe) Participation au **quadrimestre** : **260 €**

**1 carte de 10 séances** : **100 €**

### Réduction famille (même foyer fiscal) :

-20 % sur la participation du 3ème adhérent

et -30% sur la participation du 4ème adhérent

### Participation de la Ville de Nice :

Afin de favoriser la pratique sportive, la **Ville de Nice** attribue une **aide financière** aux jeunes niçois licenciés (résidant à Nice) de **6 à 18 ans** (révolus au 31 décembre 2015) :

- de **20€** pour tous les jeunes niçois
- de **40€** pour tous les jeunes niçois

bénéficiaires de l'Allocation de Rentrée Scolaire (ARS) ou de l'Allocation d'Education de l'Enfant Handicapé (AEEH).

Pour cela, vous devez vous adresser à la **Direction des Sports** (Palais des Sports Jean Bouin 4<sup>ème</sup> étage), muni d'une **photocopie** et de l'**original** de l'avis d'Allocation de Rentrée Scolaire (ARS) ou de l'Allocation d'Education de l'Enfant Handicapé (AEEH), d'un justificatif de domicile de moins d'un an et d'une **attestation** que nous vous remettons à l'inscription.

*\*si vous vous inscrivez en cours d'année, nous consulter*

