CLUB DES NAGEURS DE MOIRANS

Plaquette 2023-2024

Apprentissage enfant
Apprendre à nager est un savoir de base comme savoir lire et compter.
Apprendre véritablement à nager, c'est-à-dire être en sécurité dans l'eau grâce à la maîtrise d'une ou de plusieurs techniques de nage, suppose certaines capacités de mémorisation, de concentration et de coordination des mouvements. A partir de 6 ans, l'enfant dispose de la maturité nécessaire pour commencer cet apprentissage.

Apprendre à nager à l'année permet un apprentissage complet de la natation mais nécessite d'être assidu tout au long de l'année. Il est donc souhaitable que l'inscription dans un club corresponde à un vrai désir de l'enfant.

Perfectionnement enfant/ado/adulte
Pour l'enfant entre 6 et 16 ans, son corps évolue et la pratique de la natation lui permettra de mieux connaître son corps, d'appréhender ses transformations, de dépenser son énergie et surtout de se faire plaisir et de se détendre. Il apprendra de nouvelles nages, et ira plus loin dans ses performances.

Pour les adultes cela permet de maintenir sa forme en travaillant sur l'endurance et la vitesse, se perfectionner en natation ou découvrir de nouvelles nages, le tout dans une ambiance conviviale et en prenant du plaisir.
Pour rejoindre un groupe de perfectionnement, il suffit de savoir nager au minimum 25m en brasse et 25m sur le dos (sans trop se tenir au bord pour les enfants).

Natation course jeunes et maitres
A la différence du perfectionnement dans cette section, nous allons travailler plus sur l'endurance, la vitesse et l'acquisition des connaissances techniques afin de les utiliser lors des rencontres sportives.

Il est proposé en moyenne 5 compétitions dans l'année aux nageurs. Les compétitions se déroulent en général sur l'Isère. Le nageur s'engage à participer au minimum à la moitié des compétitions qui lui sont proposées.

Aquagym
Pour faire virer le moral au beau fixe en chassant le stress qui grippe muscles et articulations, on peut avec raison opter pour l'aquagym, d'abord parce que c'est plus ludique que les exercices en salle de musculation, l'effort en milieu aquatique se faisant en douceur. Et puis, c'est sans danger pour les articulations car on ne risque pas l'impact au sol.
Dans l'eau, la détente est assurée. On se sent léger, le corps immergé ne pesant plus que le quart de son poids. Entracte tonique dans nos univers aux rythmes trop soutenus, l'aquagym séduit par l'élément régénérateur, l'eau, formidable atout qui permet de bouger, de s'étirer, bref d'accomplir des figures sans ressentir ni maladresse ni gêne aucune.

Le sentiment de régénération intense procuré par l'eau est incomparable dans le cadre de l'aquagym. L'eau est un allié dans l'effort ce qui permet de s'affranchir de toute gêne ou handicap.
Une pratique régulière de l´aquagym améliore également la fonction cardio-vasculaire et vous procure détente et relaxation.

Water-Polo
Le water-polo est un sport aquatique qui se pratique par équipe, avec un ballon et deux buts (à chaque extrémité de la piscine). C'est une forme de handball aquatique, avec des règles spécifiques.
Une équipe de water-polo se compose de 6 joueurs et d'un gardien de but. Les deux équipes se différencient par la couleur de leur bonnet.

Un match officiel se décompose en 4 périodes de jeu de 8 minutes, séparées par des temps de repos de 2 minutes (3 minutes pour la mi-temps qui sépare la 2ème et la 3ème période de jeu). Le water-polo est un sport complet, qui développe la musculature, les capacités de résistance et l'agilité. Il allie la natation, la technique et l'endurance.

Pour les enfants, il est prévu deux entraînements par semaine un le lundi axé sur la natation et un le mercredi axé sur les techniques de jeu d'une durée de 1h30. Pour les adultes, il est proposé un entraînement par semaine le jeudi d'une durée de 2 heures.

Natation Artistique (synchronisée)
La natation synchronisée est un sport nautique faisant parti de la fédération française natation. C'est un mélange de gymnastique, de danse et de natation.

Discipline très exigeante et complexe, elle demande une très grande force cardio-respiratoire ainsi qu'une grande énergie musculaire. Les nageuses doivent être souples, puissantes, créatives et endurantes. Cette discipline demande de la concentration pour suivre le rythme musical, se déplacer et se repérer en trois dimensions dans l'eau. Proche de la danse, la nage synchronisée doit faire preuve de grâce, d'élégance et de beauté. Du fait de l'exigence physique et sportive, cette section est ouverte uniquement aux nageuses de 8 ans et plus. Avant de valider l'inscription, pour les nouvelles inscriptions un test d'aptitude est fait en début de saison. La maîtrise de la brasse, du dos et du crawl est indispensable.

Le club propose plusieurs créneaux d'environ 2 heures au sein desquels peuvent évoluer plusieurs ballets selon l'âge et le niveau de la nageuse. L'entraîneur est en charge de la répartition des groupes dans les différents créneaux. Notre section loisir a pour objectif principal la préparation du Gala du club. Ce Gala en fin de saison accueille pour deux représentations plus de 200 spectateurs par représentation.
Etant un sport collectif l'assiduité aux cours et aux stages est indispensable.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	Cotisation		Licence	
							Moirans	EXT		
AQUAGYM									**2008 et avant**	
Adulte/Ado né en 2008 et avant	20h-21h		21h-22h			9h-10h	155	165	15	
	21h-22h					10h-11h tonic	155	165	15	
NATATION PERFECTIONNEMENT JEUNE									**2011 à 2009**	**2008 à 2006**
Jeune né de 2011 à 2006			19h15-20h				135	145	13	15
	19h-20h						155	165	13	15
NATATION PERFECTIONNEMENT ADO/ADULTE									**2008 et avant**	
Adulte/Ado né en 2008 et avant	19h-20h		19h-20h	19h-20h		11h-12h	155	165	15	
			20h-21h				155	165	15	
Créneau libre né en 2008 et avant	21h-22h		21h-22h				115	125	15	
NATATION PERFECTIONNEMENT ENFANT									**2010 à 2017**	
Enfant né de 2011 à 2017			17h-17h45	17h30-18h15		11h-11h45	135	145	13	
Enfant né de 2011 à 2017			17h45-18h30				135	145	13	
Enfant né de 2011 à 2017			18h30-19h15				135	145	13	
Enfant né de 2010 à 2014						11h45-12h30	135	145	13	
APPRENDRE A NAGER									**2017 à 2011**	
Enfant (2017-2011)	17h30-18h					12h-12h30	165	175	13	
Enfant (2017-2011)	18h-18h30						165	175	13	
Enfant (2017-2011)	18h30-19h		18h30-19h				165	175	13	
APPRENDRE A NAGER ADULTE									**2010/2009**	**2008 et avant**
Adulte/Ado né en 2010 et avant				18h15-19h			165	175	13	15
NATATION SYNCHRONISEE									**2015 à 2009**	**2008 et avant**
Débutantes			12h-14h			12h-14h	155	165	13	15
Perfectionnement	17h-19h			18h-20h	19h30-21h30	12h-14h	155	165	13	15
NATATION COURSE/COMPETITION										
Avenir F (2013-14-15) G(2012-13-14)				18h15-19h		12h30-14h	160	170	39	
Jeune F (2012 2011) G (2011 2010)		18h30-20h15			19h30-21h30				55	
Groupe Juniors/Séniors F (2010 et avant) G (2009 et avant)		18h30-20h15	18h30-20h		19h30-21h30	12h30-14h	160	170	55	
Maîtres		18h30-20h15		20h-21h		12h30-14h	160	170	55	
WATER POLO									**2013 à 2009**	**2008 et avant**
Jeunes 10 à 15/16 ans	*18h-19h Perf natation ou*	*18h30-20h15 Perf natation*	17h-18h30 Technique et jeu				155	165	13	15
Adultes/Ado né en 2007 et avant				20h-22h			155	165	15	

Adhésion au club : 30€ ; 40 € (2pers même famille) ; 50€ (3pers et + même famille)