



# VAL D'ESSONNE MENNECY AQUA CLUB

Association loi du 1er juillet 1901 - JO du 19 février 1992 et du 07 septembre 2019

SAISON 2024 – 2025

INSCRIPTION en ligne via une plateforme MONCLUB

(Code communiqué à l'issue du test pour tout nouvel adhérent)



Play store



Apple store

Le VAL D'ESSONNE MENNECY AQUA CLUB (VEMAC) propose les activités suivantes :

- Préparation au test Savoir Nager En Sécurité (SNES) à partir de 5 ans (acquisition des gestes sécuritaires dans l'eau).
- Préparation au Pass'Sports de l'eau (acquisition de techniques de natation sportive, artistique, ...)
- Préparation au Pass'Compétition (acquisition des 4 nages : dos, brasse, crawl, papillon)
- Loisirs/Perfectionnement pour les pré-ados, adolescents et adultes.
- Compétition pour les Avenirs, Espoirs, Elites et Maîtres.

**PLANNING DES SEANCES** (voir au verso du document)

Pour les nouveaux adhérents : passage obligatoire d'un test avec l'un de nos entraîneurs.

## COTISATION ANNUELLE

De mi-septembre à mi-juin.

Hors vacances scolaires et jours fériés.

### PARCOURS DE FORMATION DU NAGEUR :

- Groupes Savoir Nager : ESPADONS- HIPPOCAMPES-DAUPHINS- CASTORS-LOUTRES – (PASS'SPORT une séance/ semaine sous réserve d'ouverture)
- Groupes PASS'SPORT DE L'EAU – 2 séances

### COMPETITION :

- Groupes : AVENIRS- ESPOIRS-ELITES-MAITRES

### PERFECTIONNEMENT / SANTE :

- Groupes ADOS et ADULTES – 1 séance
- Groupes ADOS et ADULTES – 2 séances

| CCVE | HORS CCVE | Tarif Dégressif                                  | Tarif Dégressif                                  |
|------|-----------|--|--|
|      |           | A partir du 2 <sup>ème</sup> membre même fratrie | A partir du 3 <sup>ème</sup> membre même fratrie |
| 260€ | 290€      | -15€   | -20€   |
| 342€ | 372€      | -15€   | -20€   |
|      |           |  |  |
| 352€ | 382€      | -15€   | -20€   |
|      |           |  |  |
| 232€ | 262€      | -15€   | -20€   |
| 342€ | 372€      | -15€   | -20€   |

Cotisation payable : par chèque (3 maximum) à l'ordre du VEMAC – Carte bancaire/Espèces  
Chèque sport universel de Mennecy – Coupons sports ANCV – Participations CE acceptées



Dispositifs Pass Sport de l'Etat et LABAZ région IDF pour les 15-17 ans.

Pass Sport Etat LABAZ

| Adhérent Mineur - (<18 ans)          | Adhérent Majeur  |
|--------------------------------------|--|
| Formulaire de licence Mineur         | Formulaire de licence Majeur   |
| Questionnaire de santé Sports Mineur | Uniquement pour les compétiteurs :<br>1 <sup>ère</sup> adhésion : Certificat médical de moins de 12 mois<br>Précisant « natation en compétition »<br>Renouvellement : Questionnaire de santé Majeur. |

L'adhésion au VEMAC n'est définitive qu'à la fourniture d'un dossier complet.

Adresse postale : VAL D'ESSONNE MENNECY AQUA CLUB (VEMAC)–66Boulevard Charles de Gaulle - 91540 Mennecy  
T. 01 60 77 42 94 - [vemacnatation91@gmail.com](mailto:vemacnatation91@gmail.com) - <http://vemacnatation91.fr>

facebook Vemac Natation 91 Val d'Essonne Mennecy Aquaclub – Instagram val d'essonne mennecy aquaclub

## PARCOURS DE FORMATION DU NAGEUR :

| PASS'SPORT1 |           |
|-------------|-----------|
| MERCREDI    | 17H - 18H |
| SAMEDI      | 12H - 13H |

| PASS'SPORT2 |           |
|-------------|-----------|
| MERCREDI    | 18H - 19H |
| SAMEDI      | 10H - 11H |

| PASS'SPORT3 |           |
|-------------|-----------|
| MERCREDI    | 18H - 19H |
| SAMEDI      | 11H - 12H |

| PASS'SPORT4 |           |
|-------------|-----------|
| MARDI       | 18H - 19H |
| SAMEDI      | 09H - 10H |

| PASS'SPORT5 |           |
|-------------|-----------|
| SAMEDI      | 12H - 13H |

| ESPADONS (bleu) |           |
|-----------------|-----------|
| SAMEDI          | 10H - 11H |

| DAUPHINS (jaune) |           |
|------------------|-----------|
| MERCREDI         | 17H - 18H |

| CASTORS (rouge) |           |
|-----------------|-----------|
| MARDI           | 18H - 19H |

| HIPPOCAMPES (vert) |           |
|--------------------|-----------|
| SAMEDI             | 11H - 12H |

| LOUTRES (violet) |           |
|------------------|-----------|
| SAMEDI           | 09H - 10H |

## COMPETITION :

Accès à la compétition :

| AVENIRS            |             |
|--------------------|-------------|
| MARDI              | 17H45 - 19H |
| MERCREDI           | 13H30 - 15H |
| JEUDI              | 17H45 - 19H |
| SAMEDI             | 09H - 10H30 |
| <b>Mini 3x/sem</b> |             |

| ESPOIRS                    |                                    |
|----------------------------|------------------------------------|
| LUNDI                      | 18H - 20H                          |
| MARDI                      | 18H45 - 21H                        |
| MERCREDI                   | 13H30 - 15H30<br>15H30 - 16H30 PPG |
| VENDREDI                   | 18H - 20H                          |
| SAMEDI                     | 12H - 13H PPG<br>13H - 14H30       |
| <b>Mini 4x/sem + 1 PPG</b> |                                    |

| ELITES                     |                              |
|----------------------------|------------------------------|
| LUNDI                      | 18H - 20H                    |
| MARDI                      | 18H45 - 21H                  |
| MERCREDI                   | 17H - 18H PPG<br>18H - 20H   |
| JEUDI                      | 18H - 20H                    |
| VENDREDI                   | 18H - 20H                    |
| SAMEDI                     | 12H - 13H PPG<br>13H - 14H30 |
| <b>Mini 5x/sem + 1 PPG</b> |                              |

| MAITRES |             |
|---------|-------------|
| LUNDI   | 20H - 21H30 |
| JEUDI   | 20H - 21H30 |
| SAMEDI  | 10H30 - 12H |

## PERFECTIONNEMENT / SANTE :

| ADOS 11/13 |           |
|------------|-----------|
| SAMEDI     | 12H - 13H |

| ADOS 1   |           |
|----------|-----------|
| MERCREDI | 19H - 20H |
| VENDREDI | 19H - 20H |

| ADOS 2 / 3 / 4 |           |
|----------------|-----------|
| JEUDI          | 19H - 20H |

| PERF. ADULTES 1 |           |
|-----------------|-----------|
| LUNDI           | 20H - 21H |
| JEUDI           | 20H - 21H |

| PERF. ADULTES 2 |           |
|-----------------|-----------|
| LUNDI           | 20H - 21H |
| JEUDI           | 20H - 21H |

| PERF. ADULTES 3 |           |
|-----------------|-----------|
| JEUDI           | 20H - 21H |