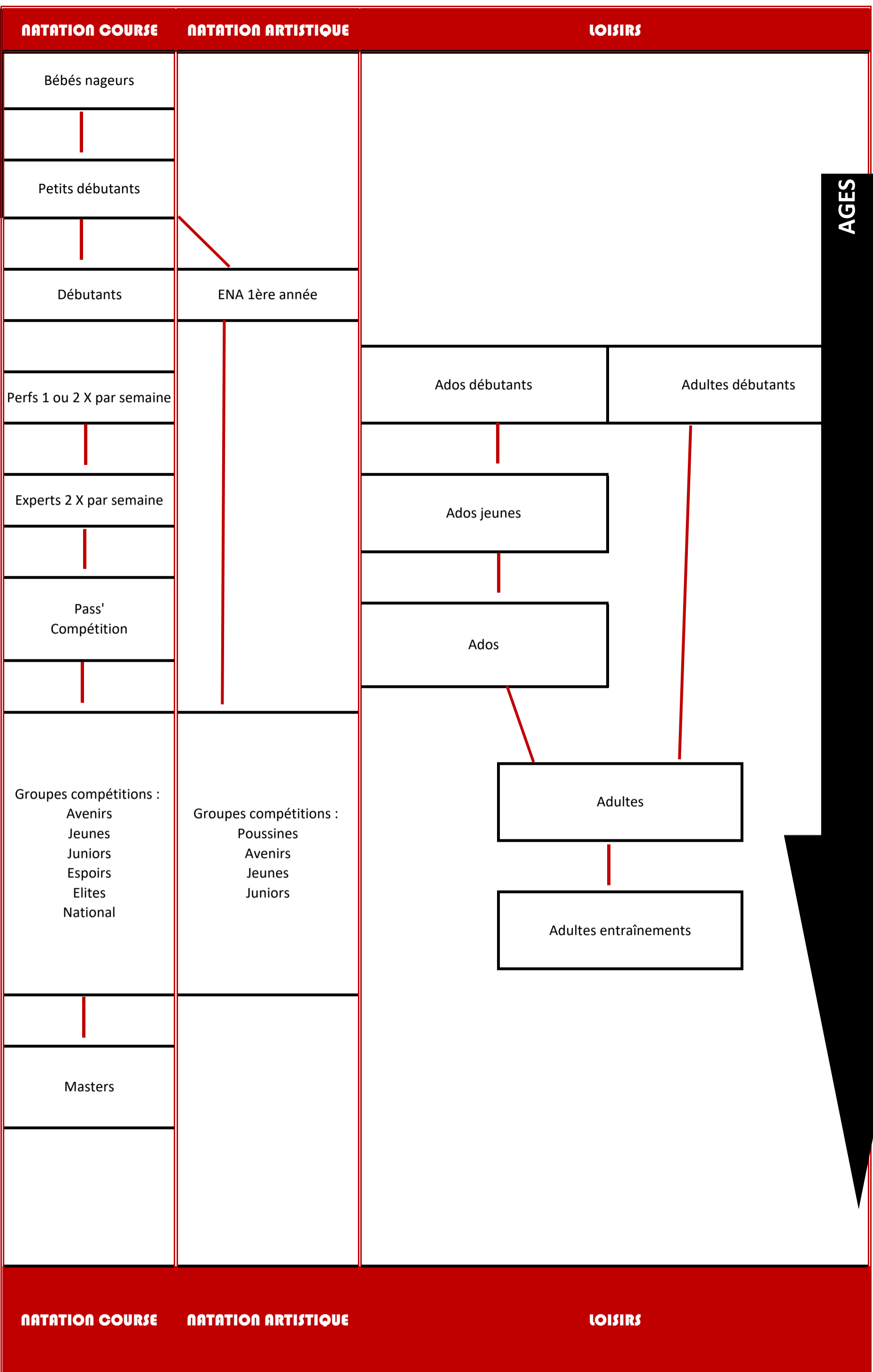


## NATATION COURSE

NOMS DES GROUPES	AGES	CRITERES D'ACCES
Bébés nageurs	0-4 ans	Avec un parent
Petits débutants	4-5 ans	Sans parent / recherche de l'autonomie aquatique
Débutants	5-6 ans	Je sais m'allonger dans l'eau et me laisser flotter. Je sais faire des bulles dans l'eau avec le nez et/ou la bouche.
Perfs (1 ou 2 fois par semaine)	6-7 ans	Je sais me déplacer sans matériels sur 25m sur le ventre et/ou sur le dos en m'aidant des jambes. Je sais explorer le fond du bassin.
Experts (2 fois par semaine)	7-8 ans	Je sais me déplacer sur le dos sans aide ni matériel, et je maîtrise les jambes des 4 nages. Je sais plonger et me rendre hydrodynamique.
Pass'Compétition	7-9 ans	Je veux m'orienter vers la compétition. Je connais les 4 nages, je maîtrise les termes de la natation (ciseaux, ondulations, ...) et je commence à me familiariser avec le règlement technique.
Avenirs	9 ans et plus	Sur décision des entraîneurs. Groupes compétitions.
Jeunes		
Juniors		
Espoirs		
Elites		
National		
Ados jeunes	10-14 ans	Je ne sais pas trop bien nager, je souhaite continuer à apprendre, sans faire de compétitions
Ados débutants	10-18 ans	Je ne souhaite pas faire de compétitions, mais je veux progresser à mon rythme en prenant plaisir à nager.
Ados	14-18 ans	
BNSSA	17-18 ans et plus	Je souhaite travailler dans la natation, apprendre à sauver des vies, et me spécialiser dans le sauvetage aquatique
Adultes débutants	18 ans et plus	Je ne maîtrise pas les techniques de nages, je souhaite apprendre à nager, me perfectionner. Mais je ne veux pas faire de compétitions
Adultes		Je maîtrise les 4 nages, je prends du plaisir à nager, je cherche un sport loisir pour continuer à progresser, mais je ne souhaite pas (plus) faire de compétitions
Adultes entraînemnts		Je cherche de l'intensité dans le sport, je cherche à me dépasser tout en me faisant plaisir. L'intensité dans le sport, oui mais sans les compétitions
Masters		Je recherche cette intensité dans les entraînements et ce plaisir dans les compétitions. Je cherche à me dépasser et à avoir ce frisson des compétitions.
Aquaphobie		J'ai peur de l'eau (j'ai eu peur), je n'arrive pas à retourner dans l'eau seul, et j'aimerais accompagner mes enfants ou mes amis à la piscine ou à la mer

## NATATION ARTISTIQUE

NOMS DES GROUPES	AGES	CRITERES D'ACCES
Bébés nageurs	0-4 ans	Avec un parent
Petits débutants	4-5 ans	Sans parent / recherche de l'autonomie aquatique
Débutants	5-6 ans	Je sais m'allonger dans l'eau et me laisser flotter. Je sais faire des bulles dans l'eau avec le nez et/ou la bouche.
Ecole Natation Artistique (ENA)	5-7 ans	Je sais me déplacer sans matériels sur 25m sur le ventre et/ou sur le dos en m'aidant des jambes. Je sais explorer le fond du bassin. Je commence à aborder la natation artistique.
Poussines	7-8 ans	Sur décision des entraîneurs. Groupes compétitions.
Avenirs	9-10 ans	
Jeunes	10 ans et plus	
Juniors		
Synchro loisirs	14 ans et plus	CRITERES D'ACCES



# Saison 2022-2023

PAGE 5

## DATES de Fonctionnement

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi		
	Date reprise des activités	Lundi 19 septembre 2022	L'ensemble des activités du club (hors compétition) reprennent le lundi 19 septembre 2022						
								Stage de perfectionnement (école de natation)	
		Pas de cours pendant les vacances scolaires						sur Décines	sur Bron
Pas d'activité pendant les vacances	Vacances de la Toussaint	Du dimanche 23 octobre au dimanche 8 novembre 2022							
	Vacances de Noël	Du dimanche 18 décembre 2022 au lundi 2 janvier 2023							
	Vacances d'hiver	Du dimanche 5 février au dimanche 19 février 2023							
	Vacances de Pâques	Du dimanche 9 avril au dimanche 25 avril 2023							
	Fin de saison	L'ensemble des activités du club (hors compétition) se terminent le samedi 27 mai 2022					Samedi 27 mai 2022		
Pas d'activités sur les 2 Centres Nautiques (Bron et Décines) les jours suivants :	Armistice 11 novembre					Vendredi 11 novembre 2022			
	Meeting national TC								
	1er mai	Lundi 1er mai 2023							
	8-May	Lundi 8 mai 2022							
	Ascension				Jeudi 18 mai 2023				
	Lundi de Pentecôte	Lundi 29 mai 2023							
	Compétitions organisées par votre club : NATATION COURSE et EAU LIBRE								
Natation Course et Eau Libre	2ème rencontre Masters Décines							pour les adhérents inscrits en masters	
	14ème Meeting national TC Bron							pour les adhérents inscrits en groupe natation courses (juniors et +)	
	1er Meeting national Jeunes Décines							pour les adhérents inscrits en groupe jeunes natation course	
	EDF Aqua Challenge Miribel Jonage							compétition eau libre (ouverte pour tous 8ans-99ans) adhérents et autres	
	Compétitions organisées par votre club : NATATION ARTISTIQUE								
Natation Artistique	Synchro Nat Décines							pour les adhérents natation artistique	
	Gala synchro Bron							pour toutes les adhérents natation artistique	
	Evénements organisés par votre club : ECOLE DE NATATION								
Ecole de natation	Distribution 1 livret Ecole de natation	semaine avant Noël				pour débutants / perfs / experts			
	Distribution finale livret Ecole de Natation	fin d'année				pour débutants / perfs / experts			
	Session Sauv'nage 1	Du 17 au 22 octobre 2022				pour les experts / pass'compétition / avenir			
	Session Sauv'nage 2	Du 12 au 16 décembre 2022				pour les perfs / experts / pass'compétition / avenir			
	Session Sauv'nage 3	Du 30 janvier au 04 février 2023				pour les perfs / experts			
	Session Sauv'nage 4	Du 03 avril au 07 avril 2023				pour les perfs / experts / (débutants)			
	Session Sauv'nage 5	Du 29 mai au 03 juin 2023				pour les perfs / experts / (débutants)			
	Pass'sport de l'eau 1	Du 17 au 22 octobre 2022				pour les pass'compétition / avenir			
	Pass'sport de l'eau 2	Du 12 au 16 décembre 2022				pour les experts / pass'compétition / avenir			
	Pass'sport de l'eau 3	Du 30 janvier au 04 février 2023				pour les filles natation artistique			
	Pass'sport de l'eau 4	Du 03 avril au 07 avril 2023				pour les experts			
	Pass'sport de l'eau 5	Du 29 mai au 03 juin 2023				pour les enfants d'école de natation sur convocation			
	Racing One Décines					pour les enfants d'école de natation sur convocation			
	Racing Two Bron					pour les enfants d'école de natation sur convocation			
	Racing Three Décines					circuit challenge avenir départementale pour les nageurs concernés			
		Pass'compétition (challenge avenir Bron)							

# Activités saison 2022-2023

PAGE 6

Activités PETITE ENFANCE				TARIFS							
				1X/SEMAINE		300 €					
				Réduction famille : - 15 € lors de la deuxième inscription							
Groupe	Année	Effectif	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi			
<b>BEBES NAGEURS</b>			<b>petit bassin</b>								
CENTRE NAUTIQUE ANDRE SOUSI BRON	BB1 (6mois-18mois)	50						8h00-8h45			
	BB2 (18mois - 3 ans)							8h45-9h30			
	BB Familles (regroupement)							9h30-10h15			
	BB 3 (3 - 4 ans)							10h15-11h00			
<b>PETITS DEBUTANTS</b>			<b>grand bassin 30minutes et petit bassin 15minutes</b>								
CENTRE NAUTIQUE ANDRE SOUSI BRON	Pt Déb	4-5 ans	20			15h15-16h00					
						16h15-17h00					
						17h15-18h00					
		40						11h15-12h00			
<b>PETITS DEBUTANTS</b>			<b>bassin d'apprentissage</b>								
CENTRE AQUATIQUE CAMILLE MUFFAT DECINES Bassin d'apprentissage	Pt Déb	4-5 ans	15			14h00-14h45					
						15h00-15h45					
						16h00-16h45					
Activités ECOLE DE NATATION ENFANTS Débutants				TARIFS							
				1x / semaine		300 €					
				Réduction famille : - 15 € lors de la deuxième inscription							
				Groupe	Année	Effectifs	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>DEBUTANTS</b>			<b>Apprendre les rudiments de la natation</b>								
CENTRE NAUTIQUE ANDRE SOUSI BRON Grand bassin	Débutants	5-6 ans	12	17h15-18h00							
					17h00-17h45						
						9h30-10h15					
						10h30-11h15					
						11h30-12h15					
						14h00-14h45					
									18h15-19h00		
										17h00-17h45	
										18h00-18h45	
											8h15-9h00
											9h15-10h00
											10h15-11h00
											11h15-12h00
CENTRE AQUATIQUE CAMILLE MUFFAT DECINES Bassin d'apprentissage	Débutants	5-6 ans	12	17h15-18h00							
				18h15-19h00							
					17h00-17h45						
					18h00-18h45 (grand bassin)						
						14h00-14h45					
						15h00-15h45					
						16h00-16h45					
						18h00-18h45					
										17h00-17h45 (grand bassin)	
										18h00-18h45	
											17h00-17h45
											18h00-18h45
											11h00-11h45 (grand bassin)

Possibilité de pratiquer l'activité bébés nageurs avec deux parents dans l'eau par enfant jusqu'à 3 ans

# Activités saison 2022-2023

Activités ECOLE DE NATATION ENFANTS Perfectionnements / Experts	TARIFS	
	1x / semaine	300 €
	2x/ Semaine	350 €
	Pass'compétition	370 €
Réduction famille : - 15 € lors de la deuxième inscription		


	Groupe	Année	Effectifs	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi		
	PERFECTIONNEMENT 1x/semaine ou 2x			Début de l'apprentissage technique des nages codifiées et obtenir le sauv'nage							
CENTRE NAUTIQUE ANDRE SOUSI BRON Grand bassin	Perfs	6-7 ans	12	17h00-18h00							
					9h30-10h30						
					16			10h30-11h30			
								16h00-17h00			
					12			17h00-18h00			
									17h00-18h00	17h00-18h00	
											8h00-9h00
											9h00-10h00
											10h00-11h00
CENTRE AQUATIQUE CAMILLE MUFFAT DECINES Bassin d'apprentissage			12	17h00-18h00							
					17h00-18h00						
						15h00-16h00					
							17h00-18h00				
									09h00-10h00		
									10h00-11h00		

	EXPERTS 2x/semaine OBLIGATOIRE			Acquérir une maîtrise globale de trois nages (et débiter le papillon) et obtenir le passport de l'eau					
--	--------------------------------	--	--	---	--	--	--	--	--


CENTRE NAUTIQUE ANDRE SOUSI BRON Grand bassin	Experts	7-8 ans	12	17h00-18h00							
					17h00-18h00						
					16			9h30-10h30			
								10h30-11h30			
					12			11h30-12h30			
								15h00-16h00			
					16			16h00-17h00			
								17h00-18h00			
					12				18h00-19h00	17h00-18h00	
											8h00-9h00
									9h00-10h00		
									11h00-12h00		
				17h00-18h00							
				17h00-18h00							
CENTRE AQUATIQUE CAMILLE MUFFAT DECINES Bassin d'apprentissage			12			15h00-16h00					
							17h00-18h00	17h00-18h00			
							18h00-19h00				
									09h00-10h00		
									11h00-12h00		

Achat de matériel à prévoir:

Tuba frontal  
[https://www.decathlon.fr/p/tuba-frontal-de-natation-taille-s/\\_/R-p-149028?mc=8574320&c=NOIR](https://www.decathlon.fr/p/tuba-frontal-de-natation-taille-s/_/R-p-149028?mc=8574320&c=NOIR)



Palmes  
[https://www.decathlon.fr/p/palmes-natation-courtes-silifins/\\_/R-p-122646?mc=8574328](https://www.decathlon.fr/p/palmes-natation-courtes-silifins/_/R-p-122646?mc=8574328)



	PASS'COMPETITION 3 séances par semaine OBLIGATOIRE			Acquérir le pass compétition					
--	--	--	--	------------------------------	--	--	--	--	--

CENTRE NAUTIQUE ANDRE SOUSI BRON Grand bassin	Pass'compet	8 ans	20	17h00-18h00		Travail à sec 14h30-15h00 Bassin 15h00-16h00	19h00-20h00		10h00-11h00
CENTRE AQUATIQUE CAMILLE MUFFAT DECINES Grand Bassin						17h00-18h00		Bassin 13h00-14h00 Travail à sec 14h00-14h30	



# Activités saison 2022-2023

PAGE 9

Activités ECOLE DE NATATION ADULTES				TARIFS		330€ + 70€ par séance			
				Réduction famille : - 15 € lors de la deuxième inscription					
Groupes	Ages	Effectifs	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
ADULTES DEBUTANTS ou aquaphobe			Apprendre à être autonome						
CENTRE AQUATIQUE CAMILLE MUFFAT DECINES Grand bassin	Adultes Débutant	18 ans et plus	15				20h00-21h00		
	Aquaphobie	15 ans et plus	8			18h00-19h00		20h00-21h00	
CENTRE NAUTIQUE ANDRE SOUSI BRON Grand bassin	Adutes Débutants	15 ans et plus	8			20h00-21h00			
ADULTES			Se mettre en forme grâce à la natation pour tous les niveaux						
CENTRE NAUTIQUE ANDRE SOUSI BRON Grand bassin	Adultes	18 ans et plus	15	20h00-21h00					
			30			20h00-21h00			
			15				20h00-21h00		
								20h00-21h00	
									8h00-9h00 9h00-10h00
CENTRE AQUATIQUE CAMILLE MUFFAT DECINES Grand bassin	Adultes	18 ans et plus	15			20h30-21h30			
CENTRE NAUTIQUE ANDRE SOUSI BRON Grand bassin	Adultes entrainements TARIF 440€ 3 séances par semaine	18 ans et plus	30		6h15-7h45	6h15-7h45	6h15-7h45	6h15-7h45	
				20h00-21h00		20h00-21h00		20h00-21h00 ESA	
Activités ADULTES SPORTIFS				TARIFS		460 €			
Masters / Triathlon				Tarifs Triathlon		170 €			
				Réduction famille : - 15 € lors de la deuxième inscription					
Groupes	Ages	Effectifs	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
Masters (25 ans et +)									
CENTRE NAUTIQUE ANDRE SOUSI BRON Grand bassin	Masters	18 ans et plus	40		6h15-7h45	6h15-7h45	6h15-7h45	6h15-7h45	
				12h00-13h30	12h00-13h30	12h00-13h30	12h00-13h30	12h00-13h30	
				20h00-21h00		20h00-21h00		20h00-21h00 ESA	
Triathlon									
Triathlon	18 ans et plus	15		6h15-7h45	6h15-7h45	6h15-7h45	6h15-7h45		

# Activités saison 2022-2023

Le choix des groupes se fait sur décision des entraîneurs, en fonction du niveau de performance, du niveau d'entraînement, de l'assiduité, des places disponibles...

<b>Activités COMPETITIONS NATATION SPORTIVE</b> <b>Avenirs / Jeunes</b>	<b>TARIFS</b>	<b>420 €</b>
		<b>Stage extérieur environ 450€</b>
	Réduction famille : - 15 € lors de la deuxième inscription	

Groupes	Effectifs		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
---------	-----------	--	-------	-------	----------	-------	----------	--------

## AVENIRS (Filles 2012-2013 / Garçons 2011-2012)

<b>Alternance entre Centre Nautique André Sousi de Bron et Centre Aquatique Camille Muffat de Décines</b>	<b>Avenirs</b>	<b>40</b>	PPG					10H 11H PPG	
			Bassin		Pablo Picasso 16h00-18h00		Pablo Picasso 16h00-18h00		
					18h00 - 19h30 DECINES	13h30-15h00 DECINES	18h00-20h00 ESA	18H00-20H00 ESA	8h00-10h00 BRON

## JEUNES (Filles 2009-2010-2011 / Garçons 2008-2009-2010)

<b>Jeunes A (JEUNES 1 ET JEUNE 2)</b>	<b>20</b>	PPG	PPG extérieur 18h00-19h30 BRON		18h00-19h00 DECINES			
		Bassin		Pablo Picasso 16h00-18h00		Pablo Picasso 16h00-18h00		
				18h00-20h00 ESA	16H 18H DECINES	18h00-20h00 ESA	18h00-20h00 ESA	10h00-12h00 BRON
<b>Jeunes B (JEUNES 2 ET JEUNES 3)</b>	<b>20</b>	PPG	PPG extérieur 18h00-19h30 BRON		BRON Muscu 15h00-16h30			
		Bassin		Pablo Picasso 16h00-18h00		Pablo Picasso 16h00-18h00		
				18h00-20h00 ESA	13h30-15h00 BRON	18h00-20h00 ESA	19h00-21H00 DECINES	10h00-12h00 BRON

Le choix des groupes se fait sur décision des entraîneurs, en fonction du niveau de performance, du niveau d'entraînement, de l'assiduité, des places disponibles...

<b>Activités COMPETITIONS NATATION SPORTIVE</b> <b>Juniors / Seniors</b>	<b>TARIFS</b>	<b>440€ (Stage extérieur environ 550 €)</b>
	Réduction famille : - 15 € lors de la deuxième inscription	

## JUNIORS et SENIORS

<b>Alternance entre Centre Nautique André Sousi de Bron et Centre Aquatique Camille Muffat de Décines</b>	<b>Juniors (Juniors)</b>	<b>20</b>	Bassin		6h15-8h30 BRON	6h15-8h30 BRON	6h15-8h30 BRON	6h15-8h30 BRON	
			Muscu PPG		17h30-19H00 DECINES	17H00-18h00 DECINES		17h45-19h00 DECINES	
			Bassin		JPS 16h00-18h00 BRON		JPS 16h00-18h00 BRON		
	18h00-19h30 BRON	19h30-21h30 DECINES		18h00-20h00 DECINES	18h00-20h00 BRON	19h00-21h15 DECINES	8h00-10h00 ESA		
	<b>National (Juniors et Seniors)</b>	<b>20</b>	Bassin		6h15-8h30 BRON	6h15-8h30 BRON	6h15-8h30 BRON	6h15-8h30 BRON	
			Muscu PPG		19h00-20h00 DECINES	19h00-20h00 Bron		10h 11H Bron	
			Bassin		JPS 16h00-18h00 BRON		JPS 16h00-18h00 BRON		
	19h30-21h BRON	20h00-21h30 DECINES		17h00-19h00 BRON	19H 21H00 DECINES	18h00-21H00 BRON	8h00-10h00 ESA		
	<b>Espoirs</b>	<b>15</b>	Bassin						
			Muscu PPG						
			Bassin						
	<b>Elites</b>	<b>15</b>	Bassin						
Muscu PPG									
Bassin									



# Activités saison 2022-2023

Le choix des groupes se fait sur décision des entraîneurs, en fonction du niveau de performance, du niveau d'entraînement, de l'assiduité...

## Activités ECOLE DE NATATION ARTISTIQUE

Réduction famille : - 15 € lors de la deuxième inscription

Groupes	Année	Tarifs	Effectifs	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
---------	-------	--------	-----------	-------	-------	----------	-------	----------	--------

### ECOLE DE NATATION ARTISTIQUE

ENA	5 à 8 ans	330 €	12		17h45-19h00		17h30-19h00		
-----	-----------	-------	----	--	-------------	--	-------------	--	--

## Activités COMPETITIONS NATATION ARTISTIQUE

Réduction famille : - 15 € lors de la deuxième inscription

Achat maillots compétition et gala : ~50 € (sauf si les échanges de tailles sont suffisants)

Stage obligatoire Avenirs/Champ/Jeunes (Toussaint/Fevrier) : ~100-150 €

Stage extérieurs avenir/champ/jeunes Champ : ~ 400-450 €

### COMPETITION NATATION ARTISTIQUE

Loisirs	13 ans et plus	300€	15	18h00-20h30					
Poussines	6 à 9 ans	300€	10	18h00-20h30		11h00-13h00			09h00-11h00
Avenirs	8 à 10 ans	330€	8	18h00-20h30		16h00-19h00			11h00-15h00
Jeunes	11 à 14 ans	360€	12		19h15-21h00	18h00-21h30		18h00-20h00 BRON	12h00-15h00
Juniors	14 à 18 ans	330€	12			18h00-21h30	18h15-21h15		11h00-15h00
TC Championnats (Séniors / Juniors / Jeunes)	17 ans et plus	330€	10				18h15-21h15		11h00-15h00