

Les PINGOUINS...

#### POUR QUI ?

Les jeunes nageurs qui veulent pratiquer la natation en compétition.

Avoir moins de 14 ans (2006 et après) pour les filles et moins de 15 ans pour les garçons (2005 et après).

#### QUAND ?

Lundis de 17h30 à 19h00

Mardis de 18h30 ou 19h00\* à 20h30 pour sport en salle ou au Plan d'eau, puis 30' de natation. (18h30 pour les beaux jours et 19h00 pendant l'hiver, en salle).

Mercredis de 13h30 à 15h00.

Jeudis de 17h30 à 19h00.

Samedis de 9h30 à 11h00.

La carte Nautilis donne accès uniquement aux cours.

#### LES CONTRAINTES :

2 entraînements minimum par semaine.

Participation aux compétitions et sélections.

Un maximum d'entraînements pendant les vacances scolaires.

Assiduité aux entraînements.

#### LES AVANTAGES :

Pas de coupure pendant les vacances scolaires.

Regroupements avec les "copains" tout en faisant son sport.

Ambiance et récompenses lors des compétitions et sélections.

Horaires moins tardifs par rapport aux groupes non compétition.

Plus de place dans les lignes d'eau par rapport aux groupes non compétition.

#### POUR LES COMPETITIONS :

Ne pas oublier de répondre à la convocation pour que nous puissions faire les engagements dans les délais.

Favoriser un maximum le co-voiturage pour les déplacements.

Les nages seront affichées au bord du bassin la semaine précédant la compétition.

Sur le site, vous trouverez :

- le calendrier des compétitions ;

- les résultats : rubrique "Natation compétition", puis "résultats et choisir ;

- les informations concernant le groupe.

Pour que les compétitions aient lieu, nous avons besoin des nageurs mais également de bénévoles. Soit pour l'organisation quand la compétition est à domicile, soit en tant qu'officiel (chronométrer lors des compétitions). Renseignement auprès des dirigeants.

#### POUR LES STAGES :

Convocation avec les informations environ 15 jours avant les vacances, avec confirmation des horaires.

Inscription par email en répondant à la convocation, sans oublier de préciser les jours de participation.

Si stage avec hébergement, le stage sera annoncé suffisamment tôt pour que vous puissiez vous organiser.

Dans la mesure du possible, pour les vacances de La Toussaint, d'Hiver et de Pâques, nous vous proposons les horaires suivants :

1ère semaine =

Lundi de 19h00 à 20h30

Mardi de 17h00 à 19h00

Mercredi de 19h00 à 20h30

Jeudi de 19h00 à 20h30

Vendredi de 20h30 à 22h00 pour le Water-Polo

2ème semaine =

Lundi de 8h30 à 10h00 et de 19h00 à 20h30

Mardi de 8h30 à 10h00 et de 17h00 à 19h00

Mercredi de 8h30 à 10h00 et de 19h00 à 20h30

Jeudi de 8h30 à 10h00 et de 19h00 à 20h30

Vendredi de 8h30 à 10h00 pour la natation, et  
de 20h30 à 22h00 pour le Water-Polo.

Pour les vacances de Noël, nous vous proposons mercredi 26/12 de 19h00 à 20h30, jeudi 27/12 de 8h30 à 10h00 et de 19h00 à 20h30, et vendredi 28/12 de 8h30 à 10h00. Il n'y aura pas de créneaux la 2ème semaine car les bassins sportifs seront en vidange.

**ATTENTION** : toutes modifications de calendrier ou autres seront affichées sur le site et/ou envoyées par e-mail.

Dans la mesure du possible, nous rajouterons un ou deux Meetings : Meeting Arena de Poitiers (4-5 mai 2019), et en recherche pour un autre. Critères de sélection pour les Meetings : investissement, nombre d'entraînements/compétitions/stage, et comportement, et si besoin selon performances.

**COMMENT CONTACTER LE CLUB :**

07 67 61 65 25 portable club

contact@anc16.fr pour contacter les dirigeants

educateurs@anc16.fr pour contacter les éducateurs

J'espère que tout est plus clair... et si vous avez des questions, n'hésitez pas...  
Bonne saison à tous,

Audrey