

CLUB NAUTIQUE DE L'OUEST

NAGE AVEC PALMES

Saison 2017 – 2018

FICHE D'INFORMATIONS

La nage avec palmes est pratiquée en bipalme ou en monopalme, avec tuba et lunettes ou masque de natation. Elle se pratique en piscine ou en milieu naturel : lac, rivière ou mer.

En plus des bienfaits sur la santé apportés par cette discipline sportive, elle permet à des nageurs moyens de ressentir de nouvelles sensations de glisse et de vitesse dans le milieu aquatique en utilisant les palmes.

Ce sport s'adresse à des nageurs en bonne santé ayant un peu d'endurance dans un effort moyen, mais continu.

Afin d'entrer en contact avec ce sport, des baptêmes sont organisés les samedis soirs aux heures d'entraînement.

LES ENTRAÎNEMENTS EN PISCINE

Les entraînements ont lieu à partir du **mercredi 13 septembre 2017**, à la de St-Germain-en-Laye (Nouvelle Piscine Intercommunale), les **mercredis** (20:30 à 22:25, horaires de nage) et **samedis** (19:30 à 21:25, horaires de nage).

2/ Pour ceux qui préparent les compétitions, 2 lignes d'eau ont été louées à la Piscine de Migneaux à Poissy, les mardis (20:00 à 21:55, horaires de nage) pour les mois de septembre, octobre, avril, mai et juin.

3/ Pour ceux qui préparent les compétitions et pour les mois de novembre, décembre, janvier, février et mars, des pourparlers sont en cours pour louer 2 lignes d'eau à la Piscine de Sartrouville.

Les arrivées aux différentes piscines sont prévues une demi-heure avant la mise à l'eau afin de respecter les protocoles de mise à l'eau dans les locaux des piscines.

LES INSCRIPTIONS

Dates : du **mercredi 13 septembre** au **samedi 7 octobre 2017** ; **réception des dossiers de 19:45 à 20:15.**

Lieux : dans le hall d'entrée de la Nouvelle Piscine Intercommunale de St-Germain-en-Laye.

Documents à fournir

- **La fiche d'inscription**, complétée et signée. Elle peut être téléchargée sur le site du club : cno-palmes.net/ .
- **Une photo d'identité.**
- **Le certificat médical** d'absence de contre indication à la pratique de la nage avec palmes établi par un médecin. A ce propos, voir la rubrique « **Le certificat médical** » ci-contre.
- **Le chèque d'adhésion** au club à l'ordre du **CNO-NAP**.

Tarifs

L'adhésion au club comprend : les entrées à la piscine, les 3 entraînements par semaine de 2 heures, le prêt de la monopalme pour les débutants, l'assurance sportive et la licence de la fédération.

Un t-shirt aux couleurs du club est fourni lors de l'inscription à ceux qui n'en n'ont pas encore.

Catégorie	Licence FFEISSM	Assurance AXA (L.1)	Part du club	Total
Adulte (> 16 ans, voir les textes FFEISSM)	≈ 39 €	≈ 20 €	121 €	180 €
Jeune (14 – 16 ans, voir les textes FFEISSM)	≈ 25 €	≈ 20 €	99 €	158 €
Chômeur et étudiant *	≈ 39 €	≈ 20 €	109 €	168 €
Adulte (> 16 ans), type famille **	≈ 39 €	≈ 20 €	111 €	170 €
Jeune (14 – 16 ans), type famille **	≈ 25 €	≈ 20 €	89€	148 €
Chômeur et étudiant, type famille **	≈ 39 €	≈ 20 €	89 €	148 €

* Avec justificatif : une photocopie d'un document valable et daté est exigée à l'inscription.

** La réduction d'environ 10 % faite sur l'adhésion des membres d'une même famille s'applique uniquement sur la part revenant au club et non sur la licence ou l'assurance. Aucune réduction n'étant possible sur les sommes revenant à ces organismes, le club doit payer totalement le montant fixé par ceux-ci.

Il est souhaitable de prendre rendez-vous chez le médecin, avant ou pendant les vacances d'été, afin d'être en possession du certificat médical pour la rentrée de septembre.

LE CERTIFICAT MÉDICAL

Le certificat médical exigé par ce sport est un certificat de non contre indication à la pratique de la nage avec palme et de l'initiation à l'apnée.

• Pour ceux qui sont sûrs de ne pas faire de compétition dans la saison, ce certificat peut être établi par un médecin généraliste.

Attention, une proportion non négligeable de débutants participe, en fin de saison, à des compétitions.

• Pour ceux qui ont l'intention de participer à des **compétitions** de nage avec palmes au cours de sorties en milieu naturel ou en piscine, ce certificat doit être nécessairement établi par un médecin du sport ou un médecin affilié à la FFESSM.

On entend par compétition, toute épreuve de nage, même ludique, faisant l'objet d'un classement.

• À l'attention de ceux qui participeront aux sorties en milieu naturel, il est vivement conseillé de mettre à jour les vaccinations préconisées pour cette activité ; voir avec le médecin qui délivre le certificat médical.

L'accès au bassin sera refusé aux nageurs n'ayant pas donné leur certificat médical.

L'ASSURANCE OBLIGATOIRE

• L'assurance individuelle « *accident* » et les garanties d'assistance proposées avec la licence sont désormais obligatoires pour tous les adhérents. Cette assurance souscrite est la **Loisir 1** délivrée par le Cabinet LAFONT du groupe AXA.

• La souscription à l'assurance **Loisir 1** assure les membres du club pour l'activité aquatique qu'ils pratiquent. Toute information relative à cette assurance est accessible sur le site de la FFESSM :

<http://www.ffessm.fr/accueil>

et/ou de l'assureur le Cabinet LAFONT du groupe AXA

<http://www.cabinet-lafont.com/>

LE MATÉRIEL

Dès la première séance et pour pratiquer ce sport, il faut les articles suivants :

Tuba frontal, lunettes ou masque de nage, chaussons de nage et bicalme.

• Pour les débutants, la **monopalme est prêtée la première année de nage et au début de la deuxième**. Ensuite, il faut être en possession de sa monopalme personnelle.

• L'achat du matériel nécessaire s'effectue dans des magasins spécialisés.

• Le club peut éventuellement vous procurer, moyennant finance, une partie de ce matériel : tuba frontal, chaussons de nage, masque de nage et monopalme.

• Pour tout achat de matériel, voir le Responsable du Matériel : Thierry COMMUNAL.

QUELQUES RAPPELS DE SÉCURITÉ

• N'accéder au bassin que si l'encadrement est présent et vous donne l'autorisation de nager.

• Se conformer aux stipulations des statuts du Club Nautique de l'Ouest (CNO).

• Respecter les consignes de sécurité de notre section de Nage avec Palmes (CNO-NAP).

• Suivre le règlement, la sécurité et l'hygiène imposés par la Piscine Intercommunale.

• La pratique sportive de l'apnée n'est pas une activité de la section Nage avec Palmes mais du CNO-Plongée de notre club, section Apnée.

Cependant, à titre expérimental et ponctuel, il arrive que l'on puisse essayer une nage en apnée, en toute fin de séance d'entraînement, **mais en aucun cas, en l'apnée statique.**

LE SITE INTERNET

Le club possède un site *Internet*, vecteur d'informations : description et historique du club, discipline pratiquée, organisation et structure, formalité d'inscription, matériel nécessaire, agenda des compétitions ...

Toutes les informations de cette fiche se retrouvent détaillées dans le site officiel de notre club :

cno-palmes.net/

RENSEIGNEMENTS ET INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

• Pour toutes les questions liées à l'inscription, s'adresser au Secrétaire : Anne ANDLAUER :

cnopalmessecretaire@gmail.com

• Pour tout renseignement personnel ou administratif, s'adresser à :

cnopalmespresident@gmail.com

06 26 25 83 47

Le Président : Jean-Claude PAUL