

CLUB NAUTIQUE DE L'OUEST

NAGE AVEC PALMES

Saison 2018 – 2019

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 de ses bienfaits sur la santé, cette discipline sportive permet à des nageurs moyens de ressentir de nouvelles sensations de glisse et de vitesse dans le milieu aquatique, grâce à l'utilisation de 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

1/ Les entraînements ont lieu à partir du **mercredi 12 septembre 2018**, à St-Germain-en-Laye (Nouvelle Piscine Intercommunale de 25 m), les **mercredis** (20:30 à 22:20, horaires de nage) et **samedis** (19:30 à 21:20, horaires de nage). Pour plus de détails, consultez notre site : cнопalmes.net

2/ Lorsque la Piscine Intercommunale de 50 m sera de nouveau opérationnelle, les horaires d'entraînement auront lieu : **mercredis**, **vendredis** et **samedis** de 20:25 à 22:25 (horaires de nage).

Remarque : Pour ceux qui préparent les compétitions et en attendant la réouverture de la piscine de 50 m actuellement en rénovation, il est possible d'acheter des cartes de 10 entrées dans des piscines de 50 m de la région. Ces cartes leurs seront remboursées par le club.

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

LES INSCRIPTIONS

Dates : du **mercredi 12 septembre** au **samedi 6 octobre 2018** ; **réception des dossiers de 19:45 à 20:15.**

Lieu : dans le hall d'entrée de la Piscine Intercommunale de 25 m 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/
Pour les anciens membres, la fiche est déjà tirée ; **pour les nouveaux** elle peut être fournie lors de l'inscription.
- **Une photo d'identité** et, pour les nouveaux membres, **la présentation d'une pièce d'identité.**
- **Le certificat médical** **Pour les nouveaux membres**, présenter un certificat d'absence de contre-indication à la pratique de la nage avec palmes établi par un médecin généraliste.
Pour les anciens, présenter l'original de ce certificat de l'an passé et remplir le questionnaire de santé de la FFESSM. A ce propos, voir la rubrique « **Le certificat médical** » au recto.
Il est souhaitable de prendre rendez-vous chez le médecin, pendant les vacances d'été ou au tout début septembre, afin d'être en possession du certificat médical pour la rentrée.
- **Le chèque d'adhésion** au club à l'ordre du **CNO-NAP.**

Tarifs

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

Catégorie	Licence FFESSM	Assurance AXA (L.1)	Part du club	Total
Adulte (> 16 ans, voir les textes FFESSM)	≈ 40 €	≈ 20 €	130 €	190 €
Jeune (14 – 16 ans, voir les textes FFESSM)	≈ 25 €	≈ 20 €	98 €	143 €
Chômeur et étudiant *	≈ 40 €	≈ 20 €	98 €	158 €
Adulte (> 16 ans), type famille **	≈ 40 €	≈ 20 €	117 €	177 €
Jeune (14 – 16 ans), type famille **	≈ 25 €	≈ 20 €	88 €	133 €
Chômeur et étudiant, type famille **	≈ 40 €	≈ 20 €	88 €	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.

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 à l'initiation à l'apnée, établi par un médecin généraliste.

Pour la pratique de notre sport, le certificat médical est valable 3 ans. Pour les années « 2 » et « 3 », il doit être accompagné par un questionnaire comportant : le nom, le prénom, la date et la signature du membre concerné.

• 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 bipalmes.

• 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 les piscines fréquentées.

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

LE SITE INTERNET

Le club possède un site *Internet*, vecteur d'informations : description et historique du club, discipline pratiquée, organisation et structure, formalités 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 à la Secrétaire : Anne ANDLAUER:

cnopalmessecrétaire@gmail.com

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

cnopalmesprésident@gmail.com

06 26 25 83 47

Le Président : Jean-Claude PAUL