

# CLUB NAUTIQUE DE L'OUEST

## NAGE AVEC PALMES

### Saison 2015 – 2016

## FICHE D'INFORMATIONS

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 dans le milieu aquatique.

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.

La nage avec palmes est pratiquée en bialpme ou en monopalme, avec ou sans tuba, avec lunettes ou masque de natation. Elle se pratique en piscine ou en milieu naturel : plan d'eau, rivière ou mer.

### LES ENTRAÎNEMENTS EN PISCINE

Les entraînements ont lieu à la Piscine Intercommunale de St-Germain-en-Laye

**à partir du mercredi 9 septembre 2015.**

Les jours d'entraînement sont les **mercredis et samedis, de 20:30 à 22:30.**

Arrivée à la piscine à **20:05** ; entrée aux vestiaires à **20:10** ; distribution des monopalmes aux débutants à **20:15** ; mise à l'eau à **20:30 précises**. Les adhérents sont priés de bien respecter ces horaires.

Durée des entraînements : 2 heures, sauf cas particuliers (fatigue ou cas de force majeure).

### LES INSCRIPTIONS

**Dates :** du samedi 5 septembre au samedi 3 octobre 2015 ; réception des dossiers de 20:10 à 20:30.

**Lieux :** a/ Salle située à gauche en entrant dans le hall de la piscine.

b/ Exceptionnellement après le 1<sup>er</sup> octobre et dans la mesure des places disponibles, sur le bord du bassin.

**Documents à fournir :**

- **La fiche d'inscription**, complétée et signée. Elle sera fournie lors de l'inscription.
- **Une photo d'identité.**
- **Le certificat médical** d'absence de contre indication à la pratique de la nage avec palmes établi par :
  - un médecin généraliste, uniquement pour la délivrance de la licence à la fédération FFESSM, hors compétition (c'est-à-dire, pour ceux qui ne feront pas de compétition pendant la saison 2015 – 2016).
  - un médecin du sport ou de la fédération FFESSM pour tous les autres membres.
- **Le chèque d'adhésion** au club à l'ordre du CNO - Nage avec Palmes.

**Tarifs :**

L'adhésion au club comprend : les entrées à la piscine, les 2 entraînements par semaine de 2 heures pendant 11 mois, le prêt de monopalme pour les débutants, l'assurance sportive et la licence de la fédération.

Catégorie	Licence FFESSM	Assurance AXA (L.1)	Part du club	Total
Adulte (> 16 ans, voir les textes FFESSM)	≈ 39 €	≈ 20 €	136 €	<b>195 €</b>
Jeune (14 – 16 ans, voir les textes FFESSM)	≈ 25 €	≈ 20 €	100 €	<b>145 €</b>
Chômeur et étudiant *	≈ 39 €	≈ 20 €	99 €	<b>158 €</b>
Adulte (> 16 ans), type famille **	≈ 39 €	≈ 20 €	123 €	<b>182 €</b>
Jeune (14 – 16 ans), type famille **	≈ 25 €	≈ 20 €	90 €	<b>135 €</b>
Chômeur et étudiant, type famille **	≈ 39 €	≈ 20 €	90 €	<b>149 €</b>
Adulte licencié FFESSM extérieur***	-	-	136 €	<b>136 €</b>
Adulte inscrit mais non nageur****	≈ 39 €	≈ 20 €	10 €	<b>69 €</b>

≈ Valeur arrondie

\* 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.

\*\*\* Certains membres de notre club sont déjà inscrits à la fédération FFESSM, ils ne payent donc que l'adhésion à notre club.

\*\*\*\* Certains membres de notre club s'inscrivent uniquement pour avoir la licence de la FFESSM mais ne nagent pas à la piscine.

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

**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

- Uniquement pour ceux qui ne feront pas de compétition pendant la saison, faire établir le certificat de non contre indication à la pratique de la nage avec palmes et d'initiation à l'apnée, par un **médecin généraliste**.
- Si vous avez l'intention de participer à des **compétitions** de Nage avec Palmes au cours de sorties en milieu naturel ou en piscine, il est impératif qu'un médecin du sport ou un médecin affilié à la FFESSM fasse ce certificat. 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.

### ASSURANCE

• 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/default\\_video2.asp](http://www.ffessm.fr/accueil/default_video2.asp)

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

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

### MATÉRIEL

- 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.
- 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.
- L'achat du matériel nécessaire peut également s'effectuer dans des magasins spécialisés : tuba frontal, lunette ou masque de nage, chaussons, bipalme et monopalme.
- Les prêts de masque et de tuba sont limités aux baptêmes le samedi soir. On rappelle donc que les débutants doivent acheter, **dès la première séance, les articles suivants :**

**tuba frontal, lunettes ou masque de nage, chaussons de nage et bipalme.**

### 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 la Section de Nage avec Palmes du CNO.**
  - **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 du CNO.**
- 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 de l'apnée statique.**

### LE SITE INTERNET

Le club possède un site Internet en cours d'élaboration sur lequel on peut consulter divers renseignements et informations : [cno-palmes.net/](http://cno-palmes.net/)

### RENSEIGNEMENTS ET INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

- Pour toutes les questions liées à l'inscription, s'adresser au Secrétaire : Richard DOUXAMI :  
[cnopalmessecretaire@gmail.com](mailto:cnopalmessecretaire@gmail.com)
- Pour tout renseignement personnel ou administratif, s'adresser à :  
[cnopalmespresident@gmail.com](mailto:cnopalmespresident@gmail.com)

06 26 25 83 47