

Inscriptions en ligne uniquement



www.accournon.net

Renseignez les informations
concernant le nageur

Choisissez parmi les créneaux
horaires en tenant compte du
niveau du nageur

AQUATIC CLUB COURNON

www.accournon.net

saïson 2017 - 2018

 après réception du mail de confirmation
vous devez envoyer votre règlement pour valider
votre inscription

Prix de l'inscription :

2008 (9 ans et moins) : 223 €*
2007 (10 ans et plus) : 237 €*
*avec bonnet silicone ACC
et licence de la FFN



possibilité de régler en deux fois
ou par chèques ANCV



 : 06 34 17 84 26

 : accournon@gmail.com

 : www.accournon.net

Association sportive : Aquatic club Cournon
9 bis rue Danton Demar
34660 COURNONTERRAL
Siret : 525 389 052 000 32
Agrément Sport : S-29-2014

ne pas jeter sur la voie publique



AQUATIC CLUB COURNON

ECOLE DE NATATION

Cours à la piscine Poseidon (Cournonterral)
de sept. 2017 à juin 2018 pendant la période scolaire



De l'apprentissage . . .










. . . à la compétition





Les plus ACC


- ⇒ Cours de 50 minutes
- ⇒ Groupes homogènes par âges et par niveau
- ⇒ Club Agréé Ecole de Natation Française
- ⇒ Nombre réduit d'enfants par groupe
- ⇒ Club Affilié FFN avec label «développement»
- ⇒ Détection pour la compétition


Horaires 2017-2018


Lundi	Mercredi	Jeudi
16 h 30 	16 h 00 	16 h30 
17 h20 	17 h 00 	17 h20 
18 h 10 	18 h 00 	18 h10 
Vendredi de 20 h à 21 h : Cours Ados & prépa. concours		

 Débutants: Enfants à partir de 6 ans dans l'année (nés en 2012) sans appréhension du grand bassin - T:27° !
Objectif: préparation et passage du test sauv'nage au cours de la saison

 EN 1 Titulaire du test sauv'nage ou niveau sauv'nage entrée dans l'eau, équilibre ventral, vertical et Dorsal pendant 5 s, déplacement sans aide, sans appuis sur 20 m en ventral et 20 m en dorsal, immersion > à 1 m
Objectifs: initiation aux épreuves du pass'sport

 EN 2 pré-requis: Déplacement en position ventrale sur 50 m.
Objectif : Préparation et passage des tests du «pass'sport», apprentissage des départs, du crawl, du dos et de la brasse.

 EN 3 pré-requis: effectuer un 100 m en continu en crawl et en dos
Objectifs: apprentissage et maîtrise des quatre nages et virages

 pré-Compétition préparation au pass'compétition pour les enfants nés en 2010-2009

Ces horaires peuvent être modifiés en fonction des inscriptions dans chaque groupe et de l'attribution des créneaux par la métropole.