

Inscriptions en ligne uniquement



[www.accournon.net](http://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](http://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](mailto:accournon@gmail.com)

 : [www.accournon.net](http://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.