

- Assemblée Générale: 05/10/2019
- Photos groupe: 14 au 18/10/2019
- Galettes des Rois: 18/01/2020
- Portes Ouvertes: fin mai 2020

VIE DU CLUB



TOUTES SECTIONS SAISON 2019-2020

Educateurs: Julie / Mohamed

- **CNF**
Club Natation Saint-Florent s/ Cher
06 21 70 41 24 (présidente)
06 01 47 08 00 (Julie)
myriam.lafabregue@wanadoo.fr
<http://www.cn-stflorent.fr>

CONTACT



- Nous vous proposons maillots de bain, tee-shirts et bonnets du club, lunettes et matériels divers. Pour tout achat, consultez le **panneau d'affichage** dans le hall ou le site internet.

BOUTIQUE



- **Piscine intercommunale**
Route de Villeneuve
18400 ST-FLORENT-SUR-CHER

PISCINE



- Les adhérents licenciés bénéficient de l'assurance de la Fédération Française de Natation.
- **Les parents doivent s'assurer, avant de déposer leur enfant, de la présence des entraîneurs et devront être présents à la fin de la séance** ou à l'heure de retour fixée pour les déplacements, compétitions et stages. **Pour des raisons de sécurité évidentes, il est demandé d'utiliser le parking de la piscine et de récupérer votre enfant dans le hall de la piscine.**
- Les parents ne peuvent pas assister aux séances. **Une journée portes ouvertes est proposée au printemps.**
- Les règles de sécurité sont à respecter dans la piscine : ne pas courir autour des bassins, pousser ou crier de manière intempestive.
- Les nageurs ne peuvent quitter la piscine sans l'autorisation de l'entraîneur.
- Le club décline toute responsabilité en cas de perte, de vol ou d'agression dans l'enceinte (abords extérieurs, circulations, hall, vestiaires) y compris pendant la durée de ses activités.

PREVENTION



- Le Club s'engage à assurer les entraînements durant toute l'année, en période scolaire. Le Club s'engage à mettre à disposition le matériel pédagogique (ceintures, planches, palmes,...).
- Le nageur s'engage à respecter le règlement du Club Natation Saint-Florent-sur-Cher.
- Une discipline est nécessaire au bon fonctionnement du club, c'est pourquoi cet engagement tient compte du :

- **RESPECT DE L'ENCADREMENT**
RESPECT DES ENTRAÎNEMENTS
RESPECT DES NAGEURS
RESPECT DES INSTALLATIONS
RESPECT DES HORAIRES

ENGAGEMENT MORAL



- Lundi 19h00 à 20h00
- Mercredi 19h30 à 20h30
- Vendredi 19h00 à 20h00 (réservé aux compétiteurs)

CRENEAUX



LOISIRS ADOS ADULTES SAISON 2019-2020

Educateur: Julie

- En début de saison, un calendrier des compétitions vous sera transmis. Vous saurez donc très rapidement quelles sont les dates à bloquer dans vos agendas ! Les noms et coordonnées de vos référents seront précisés.
- Lors des compétitions, vous représentez le Club. Il est impératif que vous portiez le bonnet du CNF. Pour les remises de récompenses, vous devrez porter les couleurs du Club (tee-shirt ou maillot de bain ou bonnet).
- Pour les compétitions par équipe, la **participation de tous les compétiteurs est attendue pour une meilleure représentativité du Club**, les nages sont proposées par l'éducateur. Pour les compétitions individuelles, vous ferez part de vos choix au plus tard la veille de la clôture des engagements (précisée sur le programme de chaque compétition).
- Pour les compétitions se déroulant en dehors de Saint Florent :
 - un covoiturage vous sera proposé, le lieu de départ sera chaque fois que possible le parking de la piscine.
 - sur une journée complète, le CNF réservera des repas pour les nageurs, les encadrants et, éventuellement, pour les conjoints et/ou enfants. Vous devrez en informer les référents de votre catégorie au moins 1 semaine à l'avance. Une participation de **7,00 €** par repas vous sera demandée en tant que nageur. La totalité du prix du repas sera demandée aux accompagnants.

COMPETITIONS



- En cas d'absence d'officiels (chronométreurs et juges) sur une compétition, nous nous exposons à une amende financière. Cette mission est ponctuelle (2 à 3 fois dans une saison) mais indispensable pour la réalisation des compétitions. Si vous êtes intéressés, n'hésitez à nous contacter!

OFFICIELS



- **Toutes catégories** = Dimanche 10 Novembre 2019
- **Maitres** = Dimanche 9 Février 2020

DATES INTERCLUBS



- Entraînements supplémentaires proposés pendant les vacances scolaires (hors été)
- Soirée Adultes proposée aux adhérents au minimum une fois par an
- Rencontres Masters ou Maitres toujours conviviales
- Possibilité de participer aux rencontres Eau Libre (calendrier spécifique)

CONVIVIALITE





NATATION SPORTIVE SAISON 2019-2020

**Educateurs: Julie / Mohamed
et bénévoles**

- Lundi 18h30 à 20h00 (sur avis coach)
- Mardi 18h00 à 20h00
- Mercredi 18h00 à 19h30
- Vendredi 18h00 à 20h00

CRENEAUX



- En début de saison, un calendrier des compétitions vous sera transmis. Vous saurez donc très rapidement quelles sont les dates à bloquer dans vos agendas ! Les noms et coordonnées de vos référents seront précisés.
- Lors des compétitions, vous représentez le Club. Il est impératif que vous portiez le bonnet du CNF. Pour les remises de récompenses, vous devrez porter les couleurs du Club (tee-shirt ou maillot de bain ou bonnet).
- Pour le groupe Natation Sportive, la **participation de tous les nageurs est attendue pour une meilleure représentativité du Club sur l'ensemble du programme départemental ainsi que les différents interclubs**. En cas d'impossibilité de participer, vous devrez en informer Julie le plus tôt possible.
- Pour les compétitions se déroulant en dehors de Saint Florent :
 - un covoiturage vous sera proposé, le lieu de départ sera chaque fois que possible le parking de la piscine.
 - sur une journée complète, le CNF réservera des repas pour les nageurs, les encadrants et, éventuellement, pour les conjoints et/ou enfants. Vous devrez en informer les référents de votre catégorie au moins 1 semaine à l'avance. Une participation de **7,00 €** par repas vous sera demandée en tant que nageur. La totalité du prix du repas sera demandée aux accompagnants.

COMPETITIONS



- En cas d'absence d'officiels (chronométreurs et juges) sur une compétition, nous nous exposons à une amende financière. Cette mission est ponctuelle (2 à 3 fois dans une saison) mais indispensable pour la réalisation des compétitions. Si vous êtes intéressés, n'hésitez à nous contacter!



OFFICIELS

- **Toutes catégories** = Dimanche 10 Novembre 2019
- **Avenirs** = Samedi 21 Mars 2020
- **Jeunes** = Dimanche 22 Mars 2020



DATES INTERCLUBS

- Entraînements supplémentaires proposés pendant les vacances scolaires (hors été)
- Possibilité de participer aux rencontres Eau Libre (calendrier spécifique)
- Soirée de clôture avec défis amusants (fin juin)



CONVIVIALITE

- Mercredi 9h à 10h
- Mercredi 10h à 11h (1 seul créneau)
- Mercredi 11h à 12h

CRENEAUX



ECOLE DE NATATION **SAISON 2019-2020**

Educateurs: Julie / Mohamed

- L'ENF est un programme de formation des nageurs qui s'articule autour de 3 étapes dans lesquelles l'enfant développe des compétences variées.
 - Le Sauv'Nage
 - Le Pass'Sports de l'eau
 - Le Pass'Compétition
 Chacune de ces étapes est validée par un test dont la réussite est indispensable pour pouvoir passer à la suite.

PRESENTATION ENF



- Les groupes sont établis par les éducateurs en fonction de l'âge et de la capacité des enfants.
- Dans chaque créneau, un groupe PASS'SPORTS sera constitué en éventuelle passerelle vers la compétition. Pour ces groupes, 3 ou 4 rencontres d'une demi-journée sont prévues sur la saison, 1 entraînement supplémentaire pourra être proposé le vendredi précédent.
- Pour les autres groupes, l'un des objectifs est d'amener les nageurs à la validation du Sauv'Nage

ORGANISATION



- Sauv'Nage: plusieurs sessions, pendant les séances habituelles, seront organisées au sein du Club par nos éducateurs.
- Pass'Sports: 3 sessions organisées par le Comité Département pour la saison (après-midi):
 - samedi 30 Novembre 2019
 - samedi 18 Janvier 2020
 - samedi 14 Mars 2020

DATES PASSAGE DES TESTS



- Mercredi 19h30 à 21h00



SAUVETAGE SPORTIF **SAISON 2019-2020**

Educateur: Julie

CRENEAUX



- Le **sauvetage sportif** est un sport ludique et varié mais aussi une activité citoyenne qui peut être pratiquée par tous et à tout âge. Celui qui pratique ce sport devient autonome et responsable en milieu aquatique. Il saura nager, se sauver et sauver les autres.

C'est un sport qui regroupe plusieurs spécialités, que ce soit dans l'eau ou sur la plage. Discipline non proposée dans notre département, le CNF propose une découverte de la pratique « eau plate ».

- Il existe en compétition six épreuves individuelles et cinq épreuves d'équipe réalisées en piscine:
 - En individuel:
 - 50m mannequin
 - 100m et 200m obstacles
 - 100m remorquage du mannequin avec palmes
 - 100m combiné de sauvetage
 - 100m sauvetage du mannequin avec palmes + bouée tube
 - 200m super sauveteur
 - En équipe:
 - Relais 4x 50m obstacles
 - Relais 4x 25m mannequin
 - Relais 4x 50m bouée tube
 - Relais lancer de corde
 - SERC simulation de sauvetage



PRESENTATION

- Découverte des bons gestes
- Pratique ludique
- Utile pour les personnes préparant le BNSSA

Pour la saison 2019-2020, nous tâtons le terrain... ainsi, si vous adhérez par ailleurs à une autre section du Club, l'inscription au Sauvetage Sportif sera possible sans surcoût.

A noter toutefois que nous ne disposons que d'une ligne, ce qui impose un nombre de nageurs limités. En cas de forte demande, nous pourrions nous réorganiser en coupant l'année pour permettre au plus grand nombre de tester.

Nouveau!
Venez découvrir...



DECOUVERTE