

ESPADON GRAND QUEVILLY

NATATION COURSE - NATATION SYNCHRONISEE - MASTERS - AQUAGYM



VILLE DE
GRAND QUEVILLY



école de
natation
française

MODE D'EMPLOI

- Vous trouverez dans ce dossier d'inscription, 5 pages :
 - 1) Le mode d'emploi que vous consultez actuellement
 - 2) La fiche d'inscription Adhérent 2012-2013, **seule page à ramener le jour des inscriptions**
 - 3) Les tarifs de la nouvelle saison 2012-2013
 - 4) et 5) Les Horaires de tous les groupes ainsi que diverses informations pour la rentrée...
- Remplissez la fiche d'inscription, **1 seule fiche par Adhérent**, en prenant soin de bien respecter les cases proposées.
- Ramenez, le jour de votre inscription, votre dossier complété (**uniquement la partie Adhérent**), accompagné de votre **certificat médical**, de vos **3 enveloppes**, et de votre **paiement** (liquide, chèques bancaires, chèques Vacances). Pour les personnes bénéficiant de l'Allocation de Rentrée Scolaire 2012 (ARS), **prévoir une photocopie de cette attestation** pour bénéficier du dispositif Pass'Sports 76 du Département de Seine Maritime.
- La partie réservée à l'administration EGQ, concernant le paiement, sera remplie avec vous le jour de votre venue, **ne surtout pas la remplir vous-même** par avance...
- Nous attirons votre attention que **tout dossier incomplet** (certificat médical de moins de 2 mois, 3 enveloppes, paiement), **ne pourra être enregistré**.
- Concernant les paiements, à partir de cette saison, **1 paiement par adhérent** (ex : dans une même famille pour 2 enfants, paiement en 3 fois par chèques = non pas 3 chèques, **mais 6 chèques**)

SECTION (*cocher*) :

NATATION ☐ **NATATION SYNCHRO** ☐ **ADULTES/MASTERS** ☐ **AQUAGYM** ☐

MAJEUR / MINEUR (à la date de l'inscription - cocher) : MAJEUR

1

MINEUR

1

N° Adhérent :

TYPE D'ADHESION (cocher) :

NOUVELLE

11

RENOUVELLEMENT

11

(Ne pas remplir – cadre réservé EGQ)

(HORS AQUAGYM) TRANSFERT FFN

☐

Nom de l'ancien club quitté :

IDENTITE DE L'ADHERENT (1 lettre par case en MAJUSCULES)

NOM _____ PRENOM _____

NE(E) LE : / / SEXE (Cocher) : Féminin ☐ / Masculin ☐

ADRESSE :

COMPLEMENT :

CODE POSTAL : VILLE :

TEL 1: TEL 2: TEL PRO:

MAIL (minuscules lisibles)

POUR LES ADHERENTS MINEURS

Je soussigné(e) M, Mme, Mlle *(rayez)* _____ autorise mon enfant à pratiquer la natation au sein de l'ESPADON de GRAND QUEVILLY. J'autorise le club, ses dirigeants et son personnel, à faire donner immédiatement, par les services de secours adéquats, ou par un médecin de leur choix, tous les soins que nécessiterait l'état de mon enfant en cas de blessure au cours de toute activité sportive ou extra sportive liée à la vie du club.

POUR LES ADHERENTS MAJEURS

Je soussigné(e) M, Mme, Mlle *(rayez)* _____ autorise le club, ses dirigeants et son personnel, à faire donner immédiatement, par les services de secours adéquats, ou par un médecin de leur choix, tous les soins que nécessiterait mon état en cas de blessure au cours de toute activité sportive ou extra sportive liée à la vie du club. **Personne à prévenir en cas d'accident**

REGLEMENT INTERIEUR

Ce règlement est disponible à la lecture lors des inscriptions, en permanence au Club House de l'EGQ, et téléchargeable sur le site web du club >> www.egg-natation.com

J'ai pris connaissance du règlement intérieur de l'ESPADON de GRAND QUEVILLY et m'engage à le respecter.

DROIT A L'IMAGE

Cette autorisation est donnée en vue de la reproduction et de l'exploitation d'images où vous figurez pour tous supports photographiques et pour tous modes de diffusion (Supports papier, journaux locaux, site web de l'Espadon, affichage piscine...). Cette autorisation et la cession du droit d'utilisation de ces images ainsi que de citer vos noms et prénoms sont faites à titre gratuit, pour une durée d'un an à compter du 16 septembre 2012 (saison sportive). Cf. Art. 9 (L. n° 70-643 du 17 juillet 1970) Code Civil.

J'ai bien noté ce que sont les engagements du club de l'Espadon de Grand Quevilly, que les photos ne seront utilisées que dans les cadres mentionnés ci-dessus, et en conséquence (cocher):

J'autorise ☐ / Je n'autorise pas ☐ que les photos de moi-même ☐ / de mon enfant ☐ puissent être utilisées par l'EGQ.

A Grand Quevilly le / /

Signature

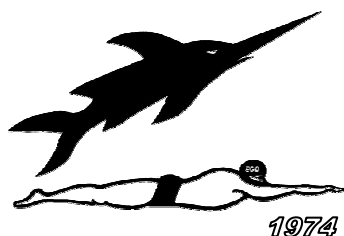
CADRE RESERVE ADMINISTRATION ESPADON						
Numéro Adhérent :			MONTANT COTISATION : €			
			Si CHEQUES BANCAIRES			
	MONTANT	TYPE	NOM	BANQUE	N° Chèque	DATE MISE EN BANQUE
1 ^{er} VERSEMENT OCTOBRE 2012						
2 ^{ème} VERSEMENT JANVIER 2013						
3 ^{ème} VERSEMENT AVRIL 2013						
PASS'SPORT 76		Copie Attestation Rentrée Scolaire Fournie OUI ☐				
CHEQUES VACANCES						
TOTAL						

Pièces Fournies lors de l'inscription

CERTIFICAT MEDICAL ☐	3 ENVELOPPES OUI ☐ NON ☐ >> Si NON, nombre d'enveloppes	(Hors Aquagym) LICENCE FFN Papier ☐
---	--	--

Réservé Post Inscription Adhérent

ENREGISTREMENTS >> EXTRANAT (Christine ou Fred): FAIT ☐ / AQUAGYM ☐ >> FICHIER ADHERENTS EGQ (Marc): FAIT ☐



ESPADON GRAND QUEVILLY

NATATION COURSE - NATATION SYNCHRONISEE - MASTERS - AQUAGYM



Nos tarifs pour la saison 2012-2013

(Valables à partir du 16 Septembre 2012 jusqu'au 15 septembre 2013)

NATATION COURSE/COMPETITION – ECOLE DE NATATION

1er enfant	[159 €] (Habitants de Gd-Quevilly) [171 €] (Hors Grand-Quevilly)
A partir du 2ème enfant	[144 €] (Habitants de Gd-Quevilly) [156 €] (Hors Grand-Quevilly)

NATATION LOISIRS PERFECTIONNEMENT (Enfants de 12 à 17 ans)

1er enfant	[150 €] (Habitants de Gd-Quevilly) [168 €] (Hors Grand-Quevilly)
A partir du 2ème enfant	[135 €] (Habitants de Gd-Quevilly) [153 €] (Hors Grand-Quevilly)

NATATION SYNCHRONISEE

(Comprend 15 € de participation pour les achats de maillots)

1er enfant	[165 €] (Habitants de Gd-Quevilly) [177 €] (Hors Grand-Quevilly)
A partir du 2ème enfant	[153 €] (Habitants de Gd-Quevilly) [165 €] (Hors Grand-Quevilly)

NATATION MASTERS / LOISIRS ADULTES (à partir de 18 ans)

- Masters / Adultes	[150 €] (Habitants de Gd-Quevilly) [168 €] (Hors Grand-Quevilly)
---------------------	---

AQUAGYM

- Aquagym	1 Cour : [150 €] (Habitants de Gd-Quevilly) [168 €] (Hors Grand-Quevilly)
	2 Cours : [210 €] (Habitants de Gd-Quevilly) [228 €] (Hors Grand-Quevilly)

PAIEMENTS

Nous acceptons les règlements suivants : Liquide - Chèques bancaires - Chèques Vacances (Montants de 10 ou 20 € uniquement) - Pass'Sport 76 (prévoir photocopie de l'attestation CAF) - Contrats Partenaires Jeunes - Apports CE. Concernant les paiements par **chèques bancaires**, ils pourront être réglés en 3 fois mais les 3 chèques devront être remis le jour de l'inscription, datés de ce même jour.

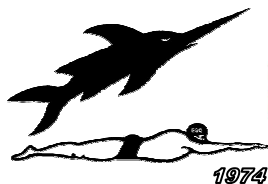
Attention, 1 paiement par personne (exemple, pour 2 enfants, paiements en 3 fois par chèques=6 chèques)

NOS COTISATIONS COMPRENNENT

- Droits d'entrée au Centre Nautique pour les heures d'entraînements/séances
- Cotisation de fonctionnement "ESPADON"
- Assurance Responsabilité Civile, déplacements et entraînements/séances
- Prise en charge d'une partie des frais de déplacements pour compétitions (*)
- Licence FFN "Fédération Française de Natation" pour les adhérents concernés (Sauf Aquagym)

(*) Pour les compétitions nécessitant repas et/ou découcher à l'extérieur de l'agglomération, il sera demandé un complément de participation, suivant le niveau de la compétition concernée...

Notre site web à votre disposition >> **www.egq-natation.com**



ESPADON GRAND QUEVILLY

NATATION COURSE - NATATION SYNCHRONISEE - MASTERS - AQUAGYM



Nos horaires - Saison 2012-2013

Natation Course

Groupes de compétition Nageurs nés en 2001 et Avant

■ Groupes Compétition ■ Groupes Loisirs (pas de compétitions)

L'accès aux horaires estampillés d'un * est soumis à conditions. Voir avec Fred, directeur technique - PPA=Préparation Physique/Athlétique

Groupe	Type	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Coach(s)
Elite Nat / Inter - 1999 et avant	■	Ent le matin* 17h15-19h45	Ent le matin* 17h15-19h45	Ent le matin* PPA 14h30-15h45 * 16h00-18h15	Ent le matin* 17h15-19h45 Ou 18h00-20h00*	Ent le matin* PPA 17h00-18h00 * 18h00-19h30	Fred
Performance Dép / Rég - 1999 et avant	■	17h30-19h45	/	PPA 14h30-15h45 * 16h00-18h15	17h30-19h30 (si entraînement hors Gd Quevilly)*	PPA 17h00-18h00 * 18h00-19h30	Fred
Espoirs Benj Dép/Rég 2000 et 2001	■	18h00-19h45	/	16h00-18h00 PPA 15h00-15h50 *	17h30-19h30 (si pas Elite)*	18h00-19h30	Olivier
Promotions Promo/Dép 1999 et avant	■	18h15-19h30 Fred	/	/	18h15-19h30 Olivier	/	Fred/Olivier
Perfectionnement Loisirs - 2001 à 1995	■	/	/	18h00-19h00	/	/	Olivier
Développement Benj Promo - 2000 et 2001	■	/	18h15-19h30	/	17h00-18h15	17h00-18h00	Olivier

Ecole de Natation Nageurs nés en 2002 et Après

Groupe	Type	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Coach(s)
EN - Futur 2002 et après - Confirmés	■	/	17h00-18h15	09h30-11h00	/	17h00-18h00	Olivier
EN - 2 2002 et après - Moyens	■	17h00-18h00 (45 min dans l'eau)	/	11h00-12h00 (50 min dans l'eau)	/	/	Olivier
EN - 1 2002 et après - Débutants	■	17h00-18h00 (45 min dans l'eau)	/	11h00-12h00 (50 min dans l'eau)	/	/	Fred

Entrée dans les vestiaires 15min avant ces horaires, se présenter impérativement à l'accueil de la piscine en arrivant, quelque soit le groupe. Compter 10 minutes d'étirements de fin de séance en plus !

Attention, les nageurs débutants (2002 et après) seront testés de la façon suivante → Saut ou plongeon du bord du bassin + Passage en immersion sous un objet flottant + Etoile de mer + 25m Déplacement dorsal sans arrêt (Jambes ou Nage Complète) + 25m Déplacement ventral brasse sans arrêt (Jambes ou Nage Complète) + 25m Déplacement ventral sans arrêt (Jambes ou Nage Complète).

Test Obligatoire pour les 2002 et après, le mercredi 19 septembre, à 10h30

Les nageurs débutants (2001 et avant) seront testés de la façon suivante → Plongeon par la tête du bord du bassin + 50m Déplacement Dos Crawlé sans arrêt (25m mini) + 50m Déplacement Brasse sans arrêt (25m mini) **sans défaut dissymétrique majeur des jambes** + 50m Crawl sans arrêt (25m mini).

Test Obligatoire pour les 2001 et avant, à 18h00 tous les jours, sauf mercredi, à partir du lundi 17 septembre

La réussite à ces tests conditionne l'entrée au club de l'Espadon

Natation Synchronisée

Test obligatoire pour les débutantes le mercredi 19 septembre à 10h30...

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi (1 sur 2)
Débutantes / 2 ^{ème} Année	/	/	14h30-16h00 Bassin 16h00-17h00 Salle	/	/	/
Pass'Compétition	/	17h00-18h00 Salle	/	/	/	15h00-16h30 Bassin
Perf	19h30-21h30 Bassin	/	17h30-19h00 Salle 19h00-21h30 Bassin	/	/	13h30-15h00 Bassin
Compétition 1	/	18h15-19h30 Salle 19h30-20h30 Bassin	/	19h30-21h00 Bassin	/	13h30-15h00 Bassin
Compétition 2	19h30-21h30 Bassin	/	17h30-19h00 Salle 19h00-21h30 Bassin	/	/	13h30-15h00 Bassin

Entrée dans les vestiaires 15min avant ces horaires, se présenter impérativement à l'accueil de la piscine en arrivant, quelque soit le groupe !

Natation Adultes-Loisirs / Masters

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Adultes Masters <i>Olivier</i>	18h00-19h00 19h00-20h00	/	18h15-19h30 18h15-18h30 = 2 couloirs 18h30-19h30 = 4 couloirs	/	/

Entrée dans les vestiaires 15 min avant ces horaires, **se présenter** impérativement à l'accueil de la piscine en arrivant, quelque soit le groupe ! Attention le lundi, 16 nageurs maximum par créneau horaire (2 couloirs).

Aquagym

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<i>Elise Olivier</i>	17h15-18h00 18h00-18h45 19h00-19h45	/	11h15-12h00	12h00-12h45	<i>Séances en musique</i> 19h30-20h15 20h15-21h00	/

Entrée dans les vestiaires 10 min avant ces horaires, **se présenter** impérativement à l'accueil de la piscine en arrivant, quelque soit le groupe !

Informations complémentaires

Dates d'inscriptions (Attention, lundi 10 septembre 2012 réservé UNIQUEMENT pour l'Aquagym) :

- Du lundi 10 septembre au vendredi 14 septembre 2012, de 17h00 à 19h00 pour l'Aquagym
- Du mardi 11 septembre 2012 au vendredi 14 septembre 2012, de 17h00 à 19h00 pour la Natation Course, l'Ecole de Natation et Perfectionnement Loisirs, la Natation Synchronisée, et la Natation Adultes Loisirs/Masters.

La reprise des différentes sections, à la piscine de Grand Quevilly, se fera à partir du :

- Lundi 17 Septembre 2012 pour la Natation Course (Elite/Perf/Espoirs) et la Natation Synchronisée (Perf/C2).
- Lundi 17 Septembre 2012 pour l'Aquagym, la Natation Adultes Loisirs/Masters.
- A partir du mardi 18 septembre pour les groupes EN Futur, Développement et Promotion (Nat Course), et groupes Pass' Compet et C1 (Nat Synchro)
- lundi 24 Septembre 2012 pour l'Ecole de Natation 1 et 2 (EN1 et EN2)

Rappel : Tests pour tous les nageurs débutants le mercredi 19 septembre à 10h30 - détails : voir page précédente.

Ces tests correspondent au bagage technique minimal d'entrée au club >> Nous attirons votre attention sur le fait que le passage de ces tests ne garantit pas l'entrée de votre enfant au club de l'Espadon, en cas d'échec sur un ou plusieurs des ateliers (des solutions de mise ou remise à niveau vous seront alors données...)

- Nous vous rappelons que l'accès aux entraînements ou aux activités est strictement réservé aux adhérents à jour de leur cotisation et ayant **obligatoirement fourni, à la date de la 1^{ère} séance de la saison**, un certificat médical de non contre indication à la pratique d'une activité sportive en milieu aquatique.

Pour tout renseignement supplémentaire, vous pouvez contacter

A partir du lundi 27 Aout 2012

- Le **directeur technique** du club, Frédéric Krasowski, pour toutes les questions en rapport avec la Natation Course, l'Ecole de Natation, la Natation Perfectionnement, la Natation Adultes/Loisirs, ou l'Aquagym :
06 85 32 21 30 ou par mail à fredk@egq-natation.com
- La responsable Natation Synchronisée, Elise Marut, pour les questions en rapport avec la Natation Synchronisée :
06 15 76 52 85 ou par mail à elise.marut@egq-natation.com

Et vous pouvez retrouver l'ensemble de ces informations, ainsi que la vie du club sur notre site :

<http://www.egq-natation.com>