



# DOSSIER D'INSCRIPTION SAISON 2024-2025



**Agglopolys**  
Communauté  
d'Agglomération  
de Blois



## DOSSIER D'INSCRIPTION

**Le dossier d'inscription complet sera composé des éléments suivants :**

### **1 - La fiche d'inscription dûment complétée.**

Téléchargeable sur [www.aajblois.com](http://www.aajblois.com) onglet inscription  
Ou fournie sur place les jours d'inscriptions

### **2 - La fiche de licence dûment complétée**

Téléchargeable sur [www.aajblois.com](http://www.aajblois.com) onglet inscription  
Ou fournie sur place les jours d'inscriptions

### **3 - Moyens de paiement**

Par carte bancaire

Par chèque libellé à l'ordre de « l' AAJB NATATION » : possibilité paiement en 3 fois

Les chèques-vacances, coupons sports et passeport temps libre de la CAF sont acceptés, en cas de complément par chèque : **1 seul chèque pour le différentiel**

### **4 - Le questionnaire de santé « QS - SPORT » et le Certificat médical**

**Vous êtes mineur:**

- Le questionnaire QS-Sport est obligatoire.

Si vous avez répondu OUI à au moins une question, un certificat médical doit être fourni

**Vous êtes majeur compétition:**

- Le questionnaire QS-Sport est obligatoire

- Le certificat médical doit être fourni si:

- Vous êtes nouvel adhérent ou n'avez pas été licencié depuis plus d'1an  
OU

- Vous avez répondu OUI à au moins une question du questionnaire QS-Sport

**Vous êtes majeur non compétiteur:**

- Le formulaire QS-Sport et le certificat médical ne sont pas obligatoire

**Aucun dossier incomplet ne sera accepté  
Les dossiers sont à remettre lors des inscriptions  
et uniquement par voie postale passé cette période**

## Reprise des activités

**16 Septembre 2024**

**26 août pour les Benjamins et Confirmés**

### **RENOUVELLEMENTS**

**Pour tous les groupes**

Date: A partir du 26 août

Lieu: Sur le site monclub  
<https://aajb.monclub.app>



Date Les 2,4 et 6 septembre  
de 18h à 20h

Lieu: Au club House de l'AAJB, en  
face de la piscine Agl'eau

### **NOUVELLES ADHÉSIONS**

**Pour les groupes adultes**

Date: 9 septembre  
De 18h00 à 20h00

Lieu: Au club House de l'AAJB, en  
face de la piscine Agl'eau

**Pour les groupes  
enfants et adolescents**

Date: 11 septembre de 15h à 20h  
12 septembre de 17h à 20h

Lieu A la piscine Tournesol, rue  
Samuel Champlain

**TEST OBLIGATOIRE**  
**(pensez à venir avec un maillot de bain)**

## ATTESTATION C.E

Au moment de votre inscription, nous vous demandons de régler intégralement votre cotisation.

Si votre CE prend en charge partiellement ou totalement votre adhésion, nous vous rembourserons la somme dûe après avoir encaissé le chèque de votre CE.

**Les attestations CE seront adressées par mail.**

## RÉDUCTIONS ACCORDÉES SUR LES TARIFS

**Etudiants sur justificatif** : - 20,00 €

**Réduction pour un même foyer par inscriptions simultanées** :

A partir de la 3ème personne ou 2 enfants : - 15,00 €

A partir de la 4ème personne ou 3 enfants : - 30,00 €

A partir de la 5ème personne ou 4 enfants : - 75,00 €

Ces réductions sont à appliquer sur le montant total à régler pour un même foyer.

## BNSSA (BREVET NATIONAL DE SÉCURITÉ ET DE SAUVETAGE AQUATIQUE)

Le club s'inscrit dans une dynamique de formation et propose des cours de préparation à l'examen du BNSSA à tout licencié des groupes compétitions.

Ce diplôme permet d'exercer le métier de surveillant de baignade.

Le club met à disposition des créneaux de préparation à l'examen et le passage du PSE1 qui est un prérequis pour l'obtention du BNSSA.

L'élève rejoindra le groupe départemental ou confirmé

Cout de l'examen BNSSA : 550€ (en complément de la licence compétition).

| Ecole de Natation entre 30min et 45 min  |                |
|--|----------------|
| Forfait 2 séances ( Têtards, Tortues, Grenouilles et Pingouins )                     | 200,00 €       |
| Forfait 1 séance (Requins et Ados) 1h*   | 190,00 €       |
| Compétition Natation Course  |                |
| Avenirs & Benjamins  | 250,00 €       |
| Masters compétition  | 260,00 €       |
| Autres groupes compétition   | 250,00 €       |
| Water-Polo   |                |
| Ecole de polo + 1 séance en Ecole de natation  | 250,00 €       |
| Water-polo   | 260,00 €       |
| Natation Perfectionnement  |                |
| 1 séance par semaine   | 190,00 €       |
| 2 séances par semaine  | 240,00 €       |
| 3 séances par semaine*   | 290,00 €       |
| Gymnastique Aquatique  |                |
| 1 séance par semaine   | 190,00 €       |
| 2 séances par semaine  | 240,00 €       |
| 3 séances par semaine  | 290,00 €       |
| Aquabike   |                |
| Forfait 1 période (10 séances)   | 100,00 €       |
| Forfait 3 périodes (30 séances)  | 270,00 €       |
| Natation Artistique  |                |
| 2 séances par semaine  | 60 €/Trimestre |
| *Possibilité de participer à des séances hebdomadaires supplémentaires (40€/séances) |                |

## **PUBLIC CONCERNE**

Les activités de l'école de natation s'adressent à tous les enfants de 6 ans à 17 ans souhaitant recevoir une formation complète de nageur.

## **ACTIVITES**

Les jeunes, intégrant notre école, suivront le processus de formation préconisé par la FFN. Il s'articule autour de trois notions fondamentales : savoir nager, construire sa maîtrise de l'eau et découvrir la compétition.

## **NOUVEAU : MULTI-ACTIVITES**

Les jeunes faisant partie des groupes Grenouilles, Pingouins ou Requins peuvent, en plus de leur formule, 1 ou 2 fois par semaine, pratiquer au sein de *l'école de polo* ou de *l'école de natation artistique*. (voir créneaux sur la page concernée).

## **QUEL GROUPE ?**

Les nageurs sont inscrits dans les groupes en fonction de leur niveau. Pour les nouveaux adhérents, un test sera proposé par les éducateurs du club lors de l'inscription.

## **COUPE JEAN-LOUIS DEDIEU (JLD)**

Chaque enfant des groupes Grenouilles, Pingouins et Requins est invité à participer aux 3 étapes de la Coupe Jean-Louis Dedieu organisée au cours de la saison. Cette animation permet entre autres de constater les progrès de chacun.

| <b>Têtards / Tortues</b> |  |                                |                 |                          |
|--------------------------|--|--------------------------------|-----------------|--------------------------|
| <b>Agés indicatifs</b>   | <b>6-8 ans</b>   |                                |                 |                          |
| <b>Description</b>       | Première étape de la formation, elle permet une familiarisation avec le milieu aquatique, l'apprentissage de compétences assurant la sécurité du nageur, et initie aux premiers déplacements avec une alternance entre les bassins apprentissage et sportif. |                                |                 |                          |
| <i>Groupe/ Niveau</i>    | <i>Jours</i>   | <i>Horaires</i>                | <i>Piscines</i> | <i>Bassins</i>           |
| <b>Têtards 1</b>         | Mardi<br>Mercredi  | 17h30 à 18h00<br>13h45 à 14h15 | Ag'l'eau        | Sportif<br>Apprentissage |
| <b>Têtards 2</b>         | Mercredi<br>Jeudi  | 16h30 à 17h00<br>18h00 à 18h30 | Ag'l'eau        | Apprentissage<br>Sportif |
| <b>Têtards 3</b>         | Mercredi<br>Samedi   | 17h00 à 17h30<br>13h30 à 14h00 | Ag'l'eau        | Apprentissage<br>Sportif |
| <b>Têtards 4</b>         | Jeudi<br>Samedi  | 18h15 à 18h45<br>14h00 à 14h30 | Ag'l'eau        | Apprentissage<br>Sportif |
| <b>Tortues 1</b>         | Mardi<br>mercredi  | 18h00 à 18h30<br>13h45 à 14h15 | Ag'l'eau        | Sportif<br>Apprentissage |
| <b>Tortues 2</b>         | Mercredi<br>Jeudi  | 16h30 à 17h00<br>18h30 à 19h00 | Ag'l'eau        | Apprentissage<br>Sportif |
| <b>Tortues 3</b>         | Mercredi<br>Samedi   | 17h00 à 17h30<br>09h30 à 10h00 | Ag'l'eau        | Apprentissage<br>Sportif |
| <b>Tortues 4</b>         | Jeudi<br>Samedi  | 18h15 à 18h45<br>14h30 à 15h00 | Ag'l'eau        | Apprentissage<br>Sportif |

| <b>Grenouilles / Pingouins</b> |  |                                |                       |                          |
|--------------------------------|--|--------------------------------|-----------------------|--------------------------|
| <b>Agés indicatifs</b>         | <b>7-10 ans</b>  |                                |                       |                          |
| <b>Description</b>             | L'enfant s'enrichit des capacités communes à tous les sports aquatiques (déplacements, respiration, entrée dans l'eau. L'apprentissage et le perfectionnement des techniques de nages apparait à ce niveau avec une alternance entre les bassins apprentissage et sportif. |                                |                       |                          |
| <i>Groupe/ Niveau</i>          | <i>Jours</i>   | <i>Horaires</i>                | <i>Piscines</i>       | <i>Bassins</i>           |
| <b>Grenouilles 1</b>           | Mardi<br>Mercredi  | 19h00 à 19h45<br>13h00 à 13h45 | Ag'l'eau              | Apprentissage<br>Sportif |
| <b>Grenouilles 2</b>           | Mardi<br>Mercredi  | 19h00 à 19h45<br>13h00 à 13h45 | Ag'l'eau              | Apprentissage<br>Sportif |
| <b>Grenouilles 3</b>           | Mardi<br>Mercredi  | 19h15 à 20h00<br>14h15 à 15h00 | Ag'l'eau              | Sportif<br>Apprentissage |
| <b>Grenouilles 4</b>           | Mardi<br>Mercredi  | 19h45 à 20h30<br>18h15 à 19h00 | Ag'l'eau<br>Tournesol | Apprentissage<br>Sportif |
| <b>Grenouilles 5</b>           | Mercredi<br>Jeudi  | 15h00 à 15h45<br>17h15 à 18h00 | Ag'l'eau              | Apprentissage<br>Sportif |
| <b>Grenouilles 6</b>           | Mercredi<br>Jeudi  | 15h45 à 16h30<br>17h15 à 18h00 | Ag'l'eau              | Apprentissage<br>Sportif |
| <b>Pingouins 1</b>             | Lundi<br>Mercredi  | 17h15 à 18h00<br>14h15 à 15h00 | Ag'l'eau              | Sportif<br>Apprentissage |
| <b>Pingouins 2</b>             | Lundi<br>Mercredi  | 17h15 à 18h00<br>15h00 à 15h45 | Ag'l'eau              | Sportif<br>Apprentissage |
| <b>Pingouins 3</b>             | Mardi<br>Mercredi  | 18h30 à 19h15<br>15h45 à 16h30 | Ag'l'eau              | Sportif<br>Apprentissage |
| <b>Pingouins 4</b>             | Mercredi<br>Jeudi  | 13h00 à 13h45<br>18h45 à 19h30 | Ag'l'eau              | Sportif<br>Apprentissage |



| Requins                |  |                 |                 |                |
|------------------------|--|-----------------|-----------------|----------------|
| <b>Âges indicatifs</b> | <b>10-14 ans</b>   |                 |                 |                |
| <b>Description</b>     | Apprentissage et perfectionnement des techniques de nage (4 nages, virages, départs...). La continuité du développement des compétences aquatiques permet aux enfants de découvrir et de se familiariser avec les codes de la compétition .                  |                 |                 |                |
| <i>Groupe/ Niveau</i>  | <i>Jours</i>   | <i>Horaires</i> | <i>Piscines</i> | <i>Bassins</i> |
| <b>Requins 1</b>       | Mercredi   | 13h00 à 14h00   | Ag'l'eau        | Sportif        |
| <b>Requins 2</b>       | Samedi   | 11h00 à 12h00   | Ag'l'eau        | <b>Sportif</b> |
| Adolescents            |  |                 |                 |                |
| <b>Age</b>             | <b>14-17 ans pour les non-compétiteurs</b>   |                 |                 |                |
| <b>Description</b>     | Être autonome dans le grand bain. En début de saison, selon votre niveau, vous êtes orienté vers un groupe. En guise de fil directeur, votre moniteur a deux objectifs : entretenir et consolider vos acquis et vous apprendre de nouveaux gestes techniques |                 |                 |                |
| <i>Groupe/ Niveau</i>  | <i>Jours</i>   | <i>Horaires</i> | <i>Piscines</i> | <i>Bassins</i> |
| <b>Ados 1 Confirmé</b> | Mercredi   | 16h30 à 17h30   | Ag'l'eau        | Sportif        |
| <b>Ados 2 Confirmé</b> | Samedi   | 10h45 à 11h45   | Ag'l'eau        | Sportif        |
| <b>Ados 3 Débutant</b> | Mercredi   | 17h30 à 18h30   | Ag'l'eau        | Sportif        |

## Perfectionnement

### PUBLIC CONCERNE

Tous les adhérents majeurs souhaitant se maintenir en forme.

### ACTIVITES

Pratique d'une activité de loisir permettant d'améliorer sa condition physique, son état de santé et sa maîtrise technique de la natation.

A chacun son niveau et ses objectifs :

Les différents groupes permettront l'apprentissage des nages avec un moniteur jusqu'à l'entretien de sa condition physique avec un programme adapté

| APPRENTISSAGE ADULTE   |   |               |           |               |
|--|---|---------------|-----------|---------------|
| <b>Description</b>   | Être autonome dans le grand bain. En début de saison, selon votre niveau, vous êtes orientés vers un groupe. En guise de fil directeur, votre moniteur a pour objectifs d'entretenir et consolider vos acquis et vous apprendre de nouveaux gestes techniques |               |           |               |
| <b>Petit Bain</b> : Savoir nager moins de 50m dans un petit bassin permettant d'avoir pied |   |               |           |               |
| Groupe/ Niveau   | Jours   | Horaires      | Piscines  | Bassins       |
| <b>PB 1</b>  | Lundi   | 20h00 à 21h00 | Ag'eau    | Apprentissage |
| <b>Technique</b> : Capable de faire 150m avec 2 styles de nage différents                  |   |               |           |               |
| Groupe/ Niveau   | Jours   | Horaires      | Piscines  | Bassins       |
| <b>Technique 1</b>   | Lundi   | 20h00 à 21h00 | Tournesol | Sportif       |
| <b>Technique 2</b>   | Lundi   | 21h00 à 22h00 | Tournesol | Sportif       |
| <b>Technique 3</b>   | Jeudi   | 20h00 à 21h00 | Tournesol | Sportif       |
| <b>Technique 4</b>   | Samedi  | 9H00 à 10H00  | Ag'eau    | Sportif       |
| <b>Technique 5</b>   | Samedi  | 10h00 à 11h00 | Ag'eau    | Sportif       |
| <b>4 nages</b> : Capable de faire 300m avec 3 styles de nage différents                    |   |               |           |               |
| <b>Description</b>   | Les nageurs de ce groupe pratiquent la natation à leur rythme.  |               |           |               |
| Groupe/ Niveau   | Jours   | Horaires      | Piscines  | Bassins       |
| <b>4 nages 1</b>   | Mardi   | 20h00 à 21h00 | Tournesol | Sportif       |
| <b>4 nages 2</b>   | Mercredi  | 18h30 à 19h30 | Ag'eau    | Sportif       |
| <b>4 nages 3</b>   | Samedi  | 09h00 à 10h00 | Ag'eau    | Sportif       |

## Perfectionnement

### MULTI-ACTIVITES

Les personnes inscrites en Perfectionnement ont la possibilité de pratiquer plusieurs activités parmi lesquelles : perfectionnement Ados/adultes, Gymnastique aquatique (page suivante).

Ainsi chacun peut créer la formule d'activité qui lui convient dans la limite de 2 séances maximum pour une même activité.

Le tarif est fixé en fonction du nombre de séances hebdomadaires souhaitées (toutes activités confondues)

| CONFIRMES             |  |                 |                 |                |
|-----------------------|--|-----------------|-----------------|----------------|
| <b>Description</b>    | <p>Avoir la maîtrise d'au moins 3 nages.<br/>           Les objectifs seront d'améliorer votre condition physique et votre état de santé.<br/>           En se basant sur votre maîtrise technique de la natation, des programmes vous seront proposés afin d'atteindre vos objectifs.</p> |                 |                 |                |
| <i>Groupe/ Niveau</i> | <i>Jours</i>   | <i>Horaires</i> | <i>Piscines</i> | <i>Bassins</i> |
| <b>Confirmés 1</b>    | Lundi  | 20h00 à 21h00   | Tournesol       | Sportif        |
| <b>Confirmés 2</b>    | Lundi  | 21h00 à 22h00   | Tournesol       | Sportif        |
| <b>Confirmés 3</b>    | Mardi  | 20h0 à 21h00    | Tournesol       | Sportif        |
| <b>Confirmés 4</b>    | Mercredi   | 06h30 à 8h00    | Tournesol       | Sportif        |
| <b>Confirmés 5</b>    | Jeudi  | 20h00 à 21h00   | Tournesol       | Sportif        |
| <b>Confirmés 6</b>    | Vendredi   | 06h30 à 8h00    | Tournesol       | Sportif        |
| OPEN                  |  |                 |                 |                |
| <b>Description</b>    | <p>Les nageurs de ce groupe pratiquent la natation à leur rythme.</p>  |                 |                 |                |
| <i>Groupe/ Niveau</i> | <i>Jours</i>   | <i>Horaires</i> | <i>Piscines</i> | <i>Bassins</i> |
| <b>Open 1</b>         | Lundi  | 17h30 à 18h30   | Tournesol       | Sportif        |
| <b>Open2</b>          | Mercredi   | 06h30 à 8h00    | Tournesol       | Sportif        |
| <b>Open3</b>          | Vendredi   | 06h30 à 8h00    | Tournesol       | Sportif        |

# Compétition

## Natation Course

### **PUBLIC CONCERNE**

Tous les adhérents de 7 à 99 ans souhaitant participer à des compétitions.

### **ACTIVITES**

Ces groupes se perfectionnent et entrent dans une dynamique d'entraînement afin d'améliorer leurs performances individuelles et de trouver leur voie dans le milieu de la compétition.

### **QUEL GROUPE ?**

Les nageurs sont inscrits dans les groupes en fonction de leur niveau, de leur âge et de l'objectif de leur pratique compétitive.

Il est demandé un test d'entrée dans les différents groupes.

### **COMPETITIONS**

En début de saison, le programme des compétitions établi par le club est distribué à chaque nageur.

**Ces derniers s'engagent à y participer tout au long de la saison.**

En compétition, une participation forfaitaire de **15€** par repas et de **30,00€** par nuitée sera demandée aux nageurs.

### **Classes à Horaires Aménagés (CHA)**

Le C.H.A. permet aux collégiens de la 6ème à la 3ème, licenciés dans un club, de pratiquer leur activité sportive sur des créneaux aménagés en prenant en compte leur emploi du temps scolaire.

En complément des entraînements prévus dans leur groupe, 2 créneaux supplémentaires sont aménagés en fin d'après-midi, ce qui leur laisse plus de temps pour leur travail scolaire.

La ville de Blois, organisatrice de cet aménagement, prend à sa charge les déplacements entre collège et piscine.

# Compétition

## Natation Course

| GROUPES AVENIRS    |  |                      |                     |
|--------------------|--|----------------------|---------------------|
| <b>Age</b>         | <b>6-11 ans</b>  |                      |                     |
| <b>Engagements</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Présence à 2 entrainements minimum</li> <li>- Participation aux compétitions du programme Avenirs</li> <li>- Possibilité de participer aux Interclubs Toutes Catégories</li> <li>- Participation aux stages pendant 2nd semaine des petites vacances (sauf noël)<sup>(1)</sup></li> </ul> |                      |                     |
| <i>Jours</i>       | <i>Horaires</i>  | <i>Piscines</i>      | <i>Bassins</i>      |
| Mercredi           | 14h00 à 15h00  | Agl'eau              | Sportif             |
| Vendredi           | 17h15 à 18h15  | Agl'eau              | Sportif             |
| Samedi             | 10h00 à 11h00  | Agl'eau              | Sportif             |
| GROUPE BENJAMINS   |  |                      |                     |
| <b>Age</b>         | <b>De 12 à 13 ans</b>  |                      |                     |
| <b>Engagements</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Participation au programme des compétitions de cette catégorie et aux Interclubs Toutes Catégories</li> <li>- Participation aux stages pendant les petites vacances scolaires<sup>(1)</sup></li> <li>- CHA + 2 séances ou 3 séances hebdomadaires sont exigées</li> </ul>                 |                      |                     |
| <i>Jours</i>       | <i>Horaires</i>  | <i>Piscines</i>      | <i>Bassins</i>      |
| Lundi              | 18h00 à 19h00  | Agl'eau              | Sportif             |
| Mardi              | <u>CHA : 17h15 19h</u><br>18h45 à 20h30  | Agl'eau              | Nordique            |
| Mercredi           | 06h30 à 8h00 <sup>(2)</sup><br>15h00 à 16h30   | Tournesol<br>Agl'eau | Sportif<br>Sportif  |
| Jeudi              | <u>CHA : 17h15 19h</u><br>19h00 à 20h30  | Agl'eau              | Nordique<br>Sportif |
| Vendredi           | 06h30 à 8h00 <sup>(2)</sup>  | Tournesol            | Sportif             |
| Samedi             | 12h00 à 13h30  | Agl'eau              | Sportif             |

(1) Les dates de stages seront communiquées à l'avance

(2) La participation à ces créneaux n'est pas obligatoire

**AAJB NATATION** - 29 Avenue Pierre Brossolette - BP 211 - 41010 Blois CEDEX

Mail : [contact@ajblois.com](mailto:contact@ajblois.com) - Internet : [www.ajblois.com](http://www.ajblois.com)

# Compétition

## Natation Course

| GROUPE DEPARTEMENTAL         |   |                 |                |
|------------------------------|---|-----------------|----------------|
| <b>Age</b>                   | <b>De 12 à 18 ans</b>   |                 |                |
| <b>Engagements</b>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 séances hebdomadaires minimum sont exigées</li> <li>- Participation au programme des compétitions départementales et aux Interclubs Toutes Catégories</li> <li>- Participation aux stages pendant la 1<sup>ère</sup> semaine des petites vacances (sauf Noël)<sup>(1)</sup></li> </ul>               |                 |                |
| <i>Jours</i>                 | <i>Horaires</i>   | <i>Piscines</i> | <i>Bassins</i> |
| Lundi                        | 18h30 à 20h00   | Tournesol       | Sportif        |
| Mercredi                     | 18h30 à 20h00   | Tournesol       | Sportif        |
| Vendredi                     | 18h00 à 19h30   | Tournesol       | Sportif        |
| samedi                       | 12h00 à 13h45   | Tournesol       | Sportif        |
| GROUPE COMPETITION CONFIRMES |   |                 |                |
| <b>Age</b>                   | <b>De 12 à 22 ans</b>   |                 |                |
| <b>Engagements</b>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Participation aux Interclubs Toutes Catégories et au programme des compétitions individuelles établi en début de saison par l'entraîneur.</li> <li>- 4 séances hebdomadaires minimum sont exigées.</li> <li>- Participation aux stages pendant les petites vacances scolaires<sup>(1)</sup></li> </ul> |                 |                |
| <i>Jours</i>                 | <i>Horaires</i>   | <i>Piscines</i> | <i>Bassins</i> |
| Lundi                        | 18h45 à 20h15   | Agl'eau         | Sportif        |
| Mardi                        | 18h30 à 20h30   | Agl'eau         | Sportif        |
| Mercredi                     | 06h30 à 8h00  | Tournesol       | Sportif        |
| Mercredi                     | 18h00 à 20h00   | Agl'eau         | Nordique       |
| Jeudi                        | 18h00 à 20h30   | Agl'eau         | Sportif        |
| Vendredi                     | 06h30 à 8h00  | Tournesol       | Sportif        |
| Vendredi                     | 18h15 à 20h00   | Agl'eau         | Sportif        |
| Samedi                       | 11h45 à 13h30   | Agl'eau         | Sportif        |

(1) Les dates de stages seront communiquées à l'avance

# Compétition

## Natation Course

### MAITRES COMPETITIONS

#### Engagements

- Participation aux Interclubs Toutes Catégories, aux interclubs Maîtres et circuit des compétitions prévues pour cette catégorie
- 2 séances hebdomadaires **minimum sont souhaitées**

| Jours    | Horaires                                     | Piscines  | Bassins             |
|----------|--|-----------|---------------------|
| Lundi    | 20h15 à 21h15                                | Agl'eau   | Sportif             |
| Mardi    | <u>INSA</u> * 12h00 à 13h00<br>20h30 à 21h30 | Agl'eau   | Nordique<br>Sportif |
| Mercredi | <u>INSA</u> * 06h30 à 8h00                   | Tournesol | Sportif             |
| Jeudi    | 12h00 à 13h00                                | Agl'eau   | Nordique            |
| vendredi | <u>INSA</u> * 06h30 à 8h00                   | Tournesol | Sportif             |
| vendredi | <u>INSA</u> * 12h00 à 13h00                  | Agl'eau   | Nordique            |
| vendredi | 20h00 à 21h00                                | Agl'eau   | Sportif             |
| Samedi   | <u>INSA</u> * 12h00 à 13h30                  | Agl'eau   | Sportif             |

\* INSA : créneau Maitres ouvert aux adhérents INSA

### BNSSA

#### Age

**A partir de 16 ans**

#### Description

Préparation et passage de l'épreuve du PSE1  
Préparation à l'examen de l'épreuve du BNSSA

#### Conditions

Être âgés minimum de 17 ans ou émancipé le jour de l'examen du BNSSA et majeur le jour de votre premier travail et avoir un minimum de condition physique.

| Jours    | Horaires      | Piscines  | Bassins |
|----------|---------------|-----------|---------|
| Vendredi | 18h00 à 19h30 | Tournesol | Sportif |
| Samedi   | 13h35 à 14h30 | Tournesol | Sportif |

# Gymnastique Aquatique

## PUBLIC CONCERNE

Les adhérents majeurs souhaitant pratiquer de la gymnastique aquatique.

Cette activité réunit les personnes qui désirent améliorer leur condition physique par les bienfaits de l'eau. Il n'est pas indispensable de savoir nager.

| Gymnastique Aquatique |                   |               |           |               |
|-----------------------|-------------------|---------------|-----------|---------------|
| Age                   | A partir de 18ans |               |           |               |
| Groupe/ Niveau        | Jours             | Horaires      | Piscines  | Bassins       |
| <b>Gym 1</b>          | Lundi             | 19h00 à 19h45 | Tournesol | Apprentissage |
| <b>Gym 2</b>          | Lundi             | 19h45 à 20h30 | Tournesol | Apprentissage |
| <b>Gym 3</b>          | Lundi             | 20h30 à 21h15 | Tournesol | Apprentissage |
| <b>Gym 4</b>          | Mardi             | 20h00 à 20h45 | Tournesol | Apprentissage |
| <b>Gym 5</b>          | Mercredi          | 18h30 à 19h15 | Tournesol | Apprentissage |
| <b>Gym 6</b>          | Mercredi          | 19h15 à 20h00 | Tournesol | Apprentissage |
| <b>Gym 7</b>          | Samedi            | 13h30 à 14h15 | Tournesol | Apprentissage |



## PUBLIC CONCERNE

Les adhérents majeurs souhaitant pratiquer de l'Aquabike.

## ACTIVITES

Développe les capacités cardio-vasculaires, l'endurance et permet de muscler les jambes. Le travail dans l'eau tempérée permet de travailler en douceur pour soulager les articulations.

| AQUABIKE       |                             |               |           |               |
|----------------|-----------------------------|---------------|-----------|---------------|
| Age            | A partir de 18ans           |               |           |               |
| Période 1      | Du 19/09/2024 au 05/12/2024 |               |           |               |
| Période 2      | Du 12/12/2024 au 13/03/2025 |               |           |               |
| Période 3      | Du 20/03/2025 au 19/06/2025 |               |           |               |
| Groupe/ Niveau | Jours                       | Horaires      | Piscines  | Bassins       |
| AquaBIKE 1     | Jeudi                       | 20h00 à 20h45 | Tournesol | Apprentissage |

## PUBLIC CONCERNE

La section water-polo accueille des joueurs masculins et féminins à partir de 8 ans.

## ACTIVITES

Les 8-14 ans apprennent la discipline au sein de l'école de polo en parallèle de leur apprentissage de la "natation" et du perfectionnement des nages. Ils participent aux rassemblements du comité régional de leur catégorie d'âge.

Ces jeunes doivent obligatoirement être inscrits à l'école de natation; l'école de polo est une activité complémentaire.

Dès 15 ans, ces jeunes peuvent rejoindre les rangs de notre équipe disputant le championnat régional. Les meilleurs sont sélectionnés pour représenter la zone Ouest lors d'un tournoi opposant tous les inter-régions de France.

L'objectif prioritaire de cette équipe est de continuer la formation de nos jeunes joueurs avant qu'ils ne trouvent leur place dans l'équipe.

## MATCHS

Les joueurs faisant partie d'une équipe, s'engagent à participer aux matchs du calendrier établi au début de chaque saison et transmis à tous les joueurs.

| WATER POLO                |  |                 |                |
|---------------------------|--|-----------------|----------------|
| <b>Ages</b>               | <b>A partir de 15 ans</b>  |                 |                |
| <b>Description</b>        | Les joueurs évoluant dans ce groupe peuvent faire partie d'une équipe et s'entraînent en vue de participer au championnat régional.                      |                 |                |
| <b>Conditions d'accès</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Être capable de réaliser un 100 mètres 4N.</li> <li>- Connaître les règles de base de la discipline.</li> </ul> |                 |                |
| <i>Jours</i>              | <i>Horaires</i>  | <i>Piscines</i> | <i>Bassins</i> |
| Lundi                     | 21h15 à 22h30  | Ag'eau          | Sportif        |
| Mercredi                  | 19h30 à 21h00  | Ag'eau          | Sportif        |
| Vendredi                  | 21h00 à 22h30  | Ag'eau          | Sportif        |
| ECOLE DE POLO             |  |                 |                |
| <b>Ages indicatifs</b>    | <b>8-14 ans</b>  |                 |                |
| <b>Description</b>        | Apprentissage des fondamentaux de la discipline « water-polo » : déplacements spéciaux, maniement du ballon, règles du jeu, esprit d'équipe...           |                 |                |
| <b>Conditions d'accès</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avoir 8 ans.</li> <li>- Être inscrit en école de natation.</li> </ul>   |                 |                |
| <i>Jours</i>              | <i>Horaires</i>  | <i>Piscines</i> | <i>Bassins</i> |
| Mercredi                  | 13h45 à 15h00  | Ag'eau          | Sportif        |
| Samedi                    | 13h30 à 15h00  | Ag'eau          | Sportif        |

**PUBLIC CONCERNE**

Tous les adhérents à partir de 8 ans

**ACTIVITES**

Initiation aux figures de bases de la natation synchronisée, travail de déplacement et d'apnée.  
Réalisation d'un ballet à l'entracte des matchs de water-polo ayant lieu à Blois, spectacle de fin d'année.

**EN OPTION**

Possibilité de se perfectionner à l'école de natation

| Natation Artistique |                  |                 |                |
|---------------------|------------------|-----------------|----------------|
| Age                 | A partir de 8ans |                 |                |
| <i>Jours</i>        | <i>Horaires</i>  | <i>Piscines</i> | <i>Bassins</i> |
| Jeudi               | 18h30 à 20h00    | Agl'eau         | Apprentissage  |
| Samedi              | 13h30 à 15h00    | Agl'eau         | Sportif        |



Retrouvez toutes les actualités du club

 [www.aajblois.com](http://www.aajblois.com)



 <https://www.facebook.com/AAJBNatation/>

