aajb natation

# DOSSIER D'INSCRIPTION
# SAISON 2026-2027

A.A.J.Blois
OMNISPORTS

komilfo
Votre conseiller stores et fermetures
ARBO CONCEPT
HYUNDAI
Ben's Bikes Bar
FFN 41
FFN Centre Val de Loire
BLOIS
Agglopolys
Communauté d'Agglomération de Blois
Centre-Val de Loire
www.regioncentre-valdeloire.fr
Loir&Cher

# Modalités d'inscriptions

## INSCRIPTION

**Inscription en ligne :**

Rendez-vous sur https ://aajb.monclub.app/ pour vous inscrire à l'une de nos formules

- Déjà adhérent : utilisez l'adresse mail communiquée lors de votre inscription (utilisez « mot de passe oublié » si nécessaire)
- Nouvel adhérent : créez votre compte choisissant une formule

**Inscription sur place :**

- Lors des périodes d'inscription

## LES DOCUMENTS

**Les mineurs :**

- la fiche d'inscription
- la fiche de licence FFN Mineur
- le questionnaire QS-Sport Mineur

**Les majeurs :**

- la fiche d'inscription
- la fiche de licence FFN Majeur
- le questionnaire QS-Sport Majeur

**Les majeurs « compétition » :**

- la fiche d'inscription
- la fiche de licence FFN majeurs
- le questionnaire QS-Sport majeurs

+ Certificat médical **SI** première licence compétition ou non licencié la saison précédente

**Les Officiels, bénévoles et encadrants :**

- la fiche d'inscription
- la fiche de licence FFN
- le questionnaire QS-Sport
- le contrôle d'honorabilité

Ces documents sont téléchargeables sur notre site https://aajblois.com dans l'onglet inscriptions

## MOYENS DE PAIEMENT

**En ligne :** CB / Prélèvement SEPA x1 ou x3

**Sur place :** CB, par chèque libellé à l'ordre de « l'AAJB NATATION » (x3 possible)

Chèques-vacances, coupons sports, PassSport, Yeps et passeport temps libre de la CAF

En cas de complément par chèque : 1 seul chèque pour le différentiel

# Modalités d'inscriptions

## QUAND S'INSCRIRE

### RENOUVELLEMENT

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Date :** | à partir du lundi 22 juin | **Lieu :** | sur Monclub |
| **Date :** | lundi 31 août<br>mercredi 2 septembre<br>vendredi 4 septembre<br>De 18 à 20h | **Lieu :** | Au club House de l'AAJB |

### NOUVELLE ADHESION Adulte

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Date :** | à partir du lundi 29 juin | **Lieu :** | sur Monclub |
| **Date :** | lundi 7 septembre<br>De 18 à 20h | **Lieu :** | Au club House de l'AAJB |

### NOUVELLE ADHESION Enfant

**Date :** mercredi 9 septembre de 15h à 20h
jeudi 10 septembre de 17h à 20h

**Lieu :** Piscine Tournesol
Rue Samuel de Champlain

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

# Tarifs

## 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 due après avoir encaissé le chèque de votre CE.

Le reçu de paiement est téléchargeable dans votre profil Monclub.

## REDUCTIONS ACCORDEES 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 SECURITE ET DE SAUVETAGE AQUATIQUE)

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

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.

Coût de la formation BNSSA : 550€* + 1 adhésion perf ou compétition.

*Coût du passage de l'examen à régler auprès de l'organisme de certification

# Tarifs

| | |
|---|---|
| **Ecole de natation (séances entre 30min et 45 min)** | |
| Forfait 2 séances (Têtards, Tortues, Grenouilles Et Pingouins) | 250 € |
| Forfait 1 séance (Requins Et Ados) 1h* | 200 € |
| **Compétition Natation Course** | |
| Groupes Avenir, Benjamin, Confirmé et Départemental | 260 € |
| Masters compétition | 300 € |
| **Water-Polo** | |
| Ecole de polo + 1 séance en Ecole de natation | 250 € |
| Water-polo (3 entrainements/semaine) | 280 € |
| **Natation Perfectionnement** | |
| 1 séance par semaine | 200 € |
| 2 séances par semaine | 250 € |
| 3 séances par semaine | 300 € |
| **Gymnastique Aquatique** | |
| 1 séance par semaine | 200 € |
| 2 séances par semaine | 250 € |
| 3 séances par semaine | 300 € |
| **Aquabike** | |
| 1 séance par semaine | 250 € |
| **Natation Artistique** | |
| 2 séances par semaine | 210 € |
| BNSSA | |
| 2 séances par semaine + 5 journées de formation | 550€ |

**Possibilité de participer à des séances hebdomadaires supplémentaires*

// Pas de séance les jours fériés \\

**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.

Le port d'un bonnet de bain est obligatoire.

**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.

**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**

Chaque enfant des groupes Grenouilles, Pingouins et Requins est invité à participer aux 3 étapes de la Coupe Jean-Louis Dedieu organisées au cours de la saison.

Cette animation permet entre autres de constater les progrès de chacun.

## Têtards / Tortues

| | |
|---|---|
| **Ages indicatifs** | **6-8 ans** |
| **Description** | 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. |

| *Groupe/ Niveau* | *Jours* | *Horaires* | *Piscines* | *Bassins* |
|---|---|---|---|---|
| Têtards 1 | Mardi<br>Mercredi | 17h30 à 18h00<br>13h45 à 14h15 | Agl'eau | Sportif<br>Apprentissage |
| Têtards 2 | Mercredi<br>Jeudi | 13h15 à 13h45<br>18h15 à 18h45 | Agl'eau | Sportif<br>Apprentissage |
| Têtards 3 | Mercredi<br>Jeudi | 16h30 à 17h00<br>18h00 à 18h30 | Agl'eau | Apprentissage<br>Sportif |
| Têtards 4 | Mercredi<br>Samedi | 17h00 à 17h30<br>14h15 à 14h45 | Agl'eau | Apprentissage<br>Sportif |
| Tortues 1 | Mardi<br>Mercredi | 18h00 à 18h30<br>13h45 à 14h15 | Agl'eau | Sportif<br>Apprentissage |
| Tortues 2 | Mardi<br>Mercredi | 18h30 à 19h00<br>17h00 à 17h30 | Agl'eau | Sportif<br>Apprentissage |
| Tortues 3 | Mercredi<br>Jeudi | 16h30 à 17h00<br>18h00 à 18h30 | Agl'eau | Apprentissage<br>Sportif |

## Grenouilles / Pingouins

| | |
|---|---|
| **Ages indicatifs** | **7-10 ans** |
| **Description** | L'enfant s'enrichit des capacités communes à tous les sports aquatiques (déplacements, respiration, entrée dans l'eau).<br>L'apprentissage et le perfectionnement des techniques de nages apparaissent à ce niveau avec une alternance entre les bassins apprentissage et sportif. |

| *Groupe/ Niveau* | *Jours* | *Horaires* | *Piscines* | *Bassins* |
|---|---|---|---|---|
| Grenouilles 1 | Mardi<br>Mercredi | 19h00 à 19h45<br>13h00 à 13h45 | Agl'eau | Apprentissage<br>Sportif |
| Grenouilles 2 | Mardi<br>Mercredi | 19h45 à 20h30<br>14h15 à 15h00 | Agl'eau | Sportif<br>Apprentissage |
| Grenouilles 3 | Mardi<br>Mercredi | 19h45 à 20h30<br>18h15 à 19h00 | Agl'eau<br>Tournesol | Apprentissage<br>Sportif |
| Grenouilles 4 | Mercredi<br>Jeudi | 15h00 à 15h45<br>17h15 à 18h00 | Agl'eau | Apprentissage<br>Sportif |
| Grenouilles 5 | Jeudi<br>Samedi | 18h45 à 19h30<br>13h45 à 14h30 | Agl'eau<br>Tournesol | Apprentissage<br>Sportif |
| Pingouins 1 | Lundi<br>Mercredi | 17h15 à 18h00<br>14h15 à 15h00 | Agl'eau | Sportif<br>Apprentissage |
| Pingouins 2 | Mardi<br>Mercredi | 19h00 à 19h45<br>15h00 à 15h45 | Agl'eau | Sportif<br>Apprentissage |
| Pingouins 3 | Mercredi<br>Samedi | 15h45 à 16h30<br>09h15 à 10h00 | Agl'eau | Apprentissage<br>Sportif |
| Pingouins 4 | Mercredi<br>Samedi | 15h45 à 16h30<br>13h30 à 14h15 | Agl'eau | Apprentissage<br>Sportif |

## Requins

| | |
|---|---|
| **Ages indicatifs** | **10-14 ans** |
| **Description** | 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. |

| *Groupe/ Niveau* | *Jours* | *Horaires* | *Piscines* | *Bassins* |
|---|---|---|---|---|
| Requins 1 | Mercredi | 13h00 à 14h00 | Agl'eau | Sportif |
| Requins 2 | Samedi | 10h00 à 11h00 | Agl'eau | Sportif |
| Requins 3 | Mercredi | 17h30 à 18h30 | Agl'eau | Sportif |

## Adolescents

| | |
|---|---|
| **Ages indicatifs** | **14-17 ans pour les non-compétiteurs** |
| **Description** | 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 deux objectifs : entretenir et consolider vos acquis et vous apprendre de nouveaux gestes techniques. |

| *Groupe/ Niveau* | *Jours* | *Horaires* | *Piscines* | *Bassins* |
|---|---|---|---|---|
| Ados 1 Confirmé | Mercredi | 16h30 à 17h30 | Agl'eau | Sportif |
| Ados 2 Confirmé | Samedi | 10h45 à 11h45 | Agl'eau | Sportif |
| Ados 3 Débutant | Mercredi | 17h30 à 18h30 | Agl'eau | Sportif |

# Natation 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

## Perfectionnement Adulte

| | |
|---|---|
| **Description** | Être autonome dans le grand bain. En guise de fil directeur, votre moniteur a pour objectifs d'entretenir et consolider vos acquis et vous apprendre de nouveaux gestes techniques |

**Petit Bain :** Savoir nager moins de 50m dans un petit bassin permettant d'avoir pied

| *Groupe/ Niveau* | *Jours* | *Horaires* | *Piscines* | *Bassins* |
|---|---|---|---|---|
| PB 1 | Lundi | 20h00 à 21h00 | Agl'eau | Apprentissage |

**Technique :** Capable de faire 150m avec 2 styles de nage différents

| *Groupe/ Niveau* | *Jours* | *Horaires* | *Piscines* | *Bassins* |
|---|---|---|---|---|
| Technique 1 | Lundi | 20h00 à 21h00 | Tournesol | Sportif |
| Technique 2 | Lundi | 21h00 à 22h00 | Tournesol | Sportif |
| Technique 3 | Jeudi | 20h00 à 21h00 | Tournesol | Sportif |
| Technique 4 | Samedi | 9H00 à 10H00 | Agl'eau | Sportif |
| Technique 5 | Samedi | 10h00 à 11h00 | Agl'eau | Sportif |

# Natation Perfectionnement

**MULTI-ACTIVITES**

Les personnes inscrites en Perfectionnement ont la possibilité de pratiquer plusieurs activités parmi lesquelles : Natation perfectionnement et Gymnastique aquatique.
Ainsi chacun peut créer la formule d'activités 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)

## Entrainement Adulte

| | |
|---|---|
| **Description** | Avoir la maitrise 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. |

| *Groupe/ Niveau* | *Jours* | *Horaires* | *Piscines* | *Bassins* |
|---|---|---|---|---|
| Entrainement 1 | Lundi | 20h00 à 21h00 | Tournesol | Sportif |
| Entrainement 2 | Lundi | 21h00 à 22h00 | Tournesol | Sportif |
| Entrainement 3 | Mardi | 20h00 à 21h00 | Tournesol | Sportif |
| Entrainement 4 | Mercredi | 06h30 à 08h00 | Tournesol | Sportif |
| Entrainement 5 | Mercredi | 18h30 à 19h30 | Agl'eau | Sportif |
| Entrainement 6 | Jeudi | 20h00 à 21h00 | Tournesol | Sportif |
| Entrainement 7 | Vendredi | 06h30 à 08h00 | Tournesol | Sportif |
| Entrainement 8 | Samedi | 9H00 à 10H00 | Agl'eau | Sportif |

## Open

| | |
|---|---|
| **Description** | Les nageurs de ce groupe pratiquent la natation à leur rythme. |

| *Groupe/ Niveau* | *Jours* | *Horaires* | *Piscines* | *Bassins* |
|---|---|---|---|---|
| Open 1 | Lundi | 17h30 à 18h30 | Tournesol | Sportif |
| Open 2 | Mercredi | 06h30 à 08h00 | Tournesol | Sportif |
| Open 3 | Vendredi | 06h30 à 08h00 | Tournesol | Sportif |

**PUBLIC CONCERNE**

Tous les adhérents à partir de 7 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.**

## Groupe Avenirs

| | |
|---|---|
| **Ages** | **De 6 à 11 ans** |
| **Engagements** | - Présence à 2 entrainements minimum<br>- Participation aux compétitions du programme Avenirs<br>- Possibilité de participer aux Interclubs Toutes Catégories<br>- Participation aux stages pendant la 2nd semaine des petites vacances (sauf noël) (1) |

| *Groupe/ Niveau* | *Jours* | *Horaires* | *Piscines* | *Bassins* |
|---|---|---|---|---|
| Avenirs1 | Mercredi | 14h00 à 15h00 | Agl'eau | Sportif |
| | Vendredi | 17h15 à 18h15 | Agl'eau | Sportif |
| | Samedi | 11h00 à 12h00 | Agl'eau | Sportif |
| Avenirs2 | Lundi | 17h15 à 18h00 | Agl'eau | Sportif |
| | Mercredi | 14h00 à 15h00 | Agl'eau | Sportif |
| | Jeudi | 17h15 à 18h00 | Agl'eau | Sportif |

## Groupe Benjamins

| | |
|---|---|
| **Ages** | **De 12 à 13 ans** |
| **Engagements** | - Participation au programme des compétitions de cette catégorie et aux Interclubs Toutes Catégories<br>- Participation aux stages pendant les petites vacances scolaires (1)<br>- 3 séances hebdomadaires sont exigées |

| *Jours* | *Horaires* | *Piscines* | *Bassins* |
|---|---|---|---|
| Lundi | 18h00 à 19h00 | Agl'eau | Sportif |
| Mardi | 18h30 à 20h30 | Agl'eau | Nordique |
| Mercredi | 06h30 à 8h00(2)<br>15h00 à 16h30 | Tournesol<br>Agl'eau | Sportif |
| Jeudi | 06h30 à 8h00(2)<br>18h30 à 20h30 | Tournesol<br>Agl'eau | Sportif |
| Vendredi | 06h30 à 8h00(2) | 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

## Groupe Départemental

| | |
|---|---|
| **Ages** | **De 12 à 18 ans** |
| **Engagements** | - 2 séances hebdomadaires minimum sont exigées<br>- Participation au programme des compétitions départementales et aux Interclubs « Toutes Catégories » (3 compétitions minimum au cours de la saison)<br>- Participation aux stages pendant la 1ère semaine des petites vacances (sauf noël) (1) |

| *Jours* | *Horaires* | *Piscines* | *Bassins* |
|---|---|---|---|
| Lundi | 18h30 à 20h00 | Tournesol | Sportif |
| Mercredi | 18h30 à 20h00 | Tournesol | Sportif |
| Samedi | 12h15 à 13h45 | Tournesol | Sportif |

## Groupe Compétition Confirmés

| | |
|---|---|
| **Ages** | **De 12 à 22 ans** |
| **Engagements** | - Participation aux Interclubs Toutes Catégories et au programme des compétitions individuelles établi en début de saison par l'entraîneur.<br>- 4 séances hebdomadaires minimum sont exigées.<br>- Participation aux stages pendant les petites vacances scolaires (1) |

| *Jours* | *Horaires* | *Piscines* | *Bassins* |
|---|---|---|---|
| Lundi | 19h00 à 20h15 | Agl'eau | Sportif |
| Mardi | 18h30 à 20h30 | Agl'eau | Sportif |
| Mercredi | 06h30 à 8h00<br>18h00 à 20h00 | Tournesol<br>Agl'eau | Sportif<br>Nordique |
| Jeudi | 06h30 à 8h00<br>18h30 à 20h30 | Tournesol<br>Agl'eau | Sportif |
| Vendredi | 06h30 à 8h00<br>18h15 à 20h00 | Tournesol<br>Agl'eau | Sportif |
| Samedi | 12h00 à 13h30 | Agl'eau | Sportif |

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

## Maîtres Compétitions

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

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

* INSA : créneau Maitres ouvert aux étudiants INSA

## BNSSA

| | |
|---|---|
| **Ages** | **A partir de 16 ans** |
| **Description** | Préparation et passage de l'épreuve du PSE1 (35h de formation sur 1 semaine)<br>Préparation à l'examen de l'épreuve du BNSSA |
| **Conditions** | Être âgé 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.<br>Test avant de commencer la formation |

| *Jours* | *Horaires* | *Piscines* | *Bassins* |
|---|---|---|---|
| Vendredi | 18h00 à 19h30 | Tournesol | Sportif |
| Samedi | 13h45 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.

**MULTI-ACTIVITES**

L'option multi activité est possible.
Consulter les formules Natation Perfectionnement et Aquabike.

## Gymnastique Aquatique

**Age** **A partir de 18 ans**

| *Groupe/ Niveau* | *Jours* | *Horaires* | *Piscines* | *Bassins* |
|---|---|---|---|---|
| Gym 1 | Lundi | 19h00 à 19h45 | Tournesol | Apprentissage |
| Gym 2 | Lundi | 19h45 à 20h30 | Tournesol | Apprentissage |
| Gym 3 | Mardi | 20h00 à 20h45 | Tournesol | Apprentissage |
| Gym 4 | Mercredi | 18h30 à 19h15 | Tournesol | Apprentissage |
| Gym 5 | Mercredi | 19h15 à 20h00 | Tournesol | Apprentissage |
| Gym 6 | Samedi | 13h30 à 14h15 | Tournesol | Apprentissage |

# Aquabike

**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.

**MULTI-ACTIVITES**

Les personnes inscrites en Aquabike ont la possibilité de pratiquer en plus de la Gymnastique aquatique.
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 de gymnastique aquatique supplémentaire (maximum 2).

## Aquabike

| **Age** | **A partir de 18 ans** | | | |
|---|---|---|---|---|
| *Groupe/ Niveau* | *Jours* | *Horaires* | *Piscines* | *Bassins* |
| Aquabike 1 | Jeudi | 20h00 à 20h45 | Tournesol | Apprentissage |

# Waterpolo

**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 toutes les équipes 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 s'engagent à participer aux matchs du calendrier établi au début de chaque saison.

## Ecole de polo

| | |
|---|---|
| **Age** | 8-14 ans |
| **Description** | Apprentissage des fondamentaux de la discipline « water-polo » : Déplacements spéciaux, maniement du ballon, règles du jeu, esprit d'équipe... |
| **Condition d'accès** | - Avoir 8 ans.<br>- Être inscrit en école de natation. |

| *Jours* | *Horaires* | *Piscines* | *Bassins* |
|---|---|---|---|
| Mercredi | 13h45 à 15h00 | Agl'eau | Sportif |
| Samedi | 13h45 à 15h00 | Agl'eau | Sportif |

## Waterpolo

| | |
|---|---|
| **Age** | **A partir de 15 ans** |
| **Description** | Les joueurs évoluant dans ce groupe peuvent faire partie d'une équipe et s'entrainent en vue de participer au championnat régional. |
| **Condition d'accès** | - Être capable de réaliser un 100 mètres 4N.<br>- Connaître les règles de base de la discipline. |

| *Jours* | *Horaires* | *Piscines* | *Bassins* |
|---|---|---|---|
| Lundi | 21h15 à 22h30 | Agl'eau | Sportif |
| Mercredi | 19h30 à 21h15 | Agl'eau | Sportif |
| Vendredi | 21h00 à 22h30 | Agl'eau | Sportif |

# Natation artistique

**PUBLIC CONCERNE**

Tous les adhérents à partir de 8 ans

**QUEL GROUPE ?**

Les nageurs sont inscrits dans les groupes en fonction de leur niveau

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

- Débutant : Apprentissage de la discipline.
  Ces jeunes doivent obligatoirement être inscrits à l'école de natation
- Confirmé : Approfondissement de la discipline.

**ACTIVITES**

Initiation aux figures de bases de la natation artistique, travail de déplacement et d'apnée.

Réalisation d'un spectacle de fin d'année.

## Natation Artistique

| | |
|---|---|
| **Age** | **A partir de 8 ans** |
| **Condition d'accès** | - Avoir 8 ans.<br>- Niveau minimum grenouille. |

| *Groupe/ Niveau* | *Jours* | *Horaires* | *Piscines* | *Bassins* |
|---|---|---|---|---|
| Débutant | Samedi | 13h30 à 15h00 | Agl'eau | Sportif |
| Confirmé | Jeudi | 19h00 à 20h30 | Agl'eau | Apprentissage |
| Confirmé | Samedi | 13h30 à 15h00 | Agl'eau | Sportif |

Retrouvez toutes les actualités du club

www.aajblois.com

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

https://www.instagram.com/aajbnatation/

**AAJB NATATION - 29** AVENUE PIERRE BROSSOLETTE - BP 211 - 41010 BLOIS CEDEX

MAIL : CONTACT@AAJBLOIS.COM - INTERNET : WWW.AAJBLOIS.COM