

## Inscriptions :

**Du 20 au 31 mai** Les lundis et Mardis  
De 18 H à 20 H Salle du Lathan (derrière la mairie)

&

**Tous les mardis de juin**  
De 18 H à 20 H

**à la Piscine de Longué**  
(ou Salle du Lathan, derrière la mairie, en cas d'intempéries)

## Pièces à fournir :

- ✓ Un certificat médical de moins de 3 mois (Préciser Natation en compétition si nécessaire)
- ✓ Une photo (simple)
- ✓ Fiche d'état civil et autorisation parentale complétée \* (Pour la section **JAN** seule cette fiche est nécessaire)
- ✓ Coupon réponse du règlement intérieur \*
- ✓ Un chèque à l'ordre ACL NATATION (Possibilité de régler en plusieurs fois)

\*Documents téléchargeables depuis le site :

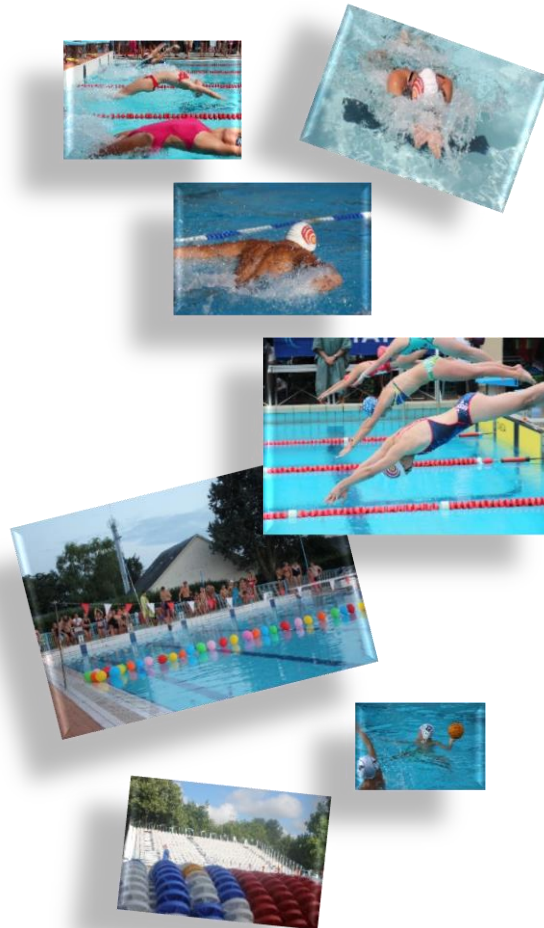
<http://aclnatation.clubeo.com>



**Le nageur ne pourra commencer les entraînements  
QUE si son dossier d'inscription est complet**

**Contacts :** [aclnatation@clubeo.com](mailto:aclnatation@clubeo.com)

« Convivialité entre tous et réussite sportive »



« Ne pas jeter sur la voie publique »

# Athlétic Club Longuéen

## NATATION ESTIVALE



**J'AN** \*

**J'Apprends à Nager**

**ENF** \*

**Ecole de Natation Française**

**NL** \*

**Natation Loisir « jeunes & adultes »**

**NCE** \*

**Natation Compétitive Estivale**



<http://aclnatation.clubeo.com>

Club ACL NATATION - synthèse entraînements des 4 sections - juin - juillet & Août		Club ACL		public	Club ACL		Club ACL	
		J'AN	NL		ENF	NCE		
Juin	Mardi	12H45 à 13H45			19H15 à 20H15	13H45 à 14H45	20H15 à 21H30	
	mercredi			ENF 1 - 2 - 3				
	vendredi							
	Samedi			ENF 1 - 2 - 3				
	Week-end							
Juillet & Août	Week-end			Compétition samedi ou dimanche				
		9H45 à 10H45	11H à 12H45	12H45 à 13H45	13H45 à 14H45	15H à 19H	19H15 à 20H15	20H15 à 21H45
				Groupes 1 ENF 1J/ ENF2	Groupes 2 ENF2 / ENF3			
	lundi							
	mardi							
	mercredi							
	jeudi							
	vendredi			examens des Pass' selon calendrier				19H30 à 21H30
	Week-end			Compétition samedi ou dimanche				

## Les entraînements

### \* J'AN

#### J'Apprends à Nager



Pour évoluer dans l'eau en toute sécurité

Pour les enfants de 7 ans et +

Cette opération a pour but d'offrir aux enfants (*avant leur rentrée au collège*) les bases de la natation afin qu'ils se sentent en sécurité en milieu aquatique.

(places limitées)

Pour cette section, Seule la fiche d'état civil est nécessaire

### \* ENF

#### Ecole de Natation Française



3 étapes :

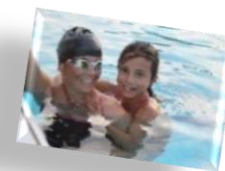
**Sauv'Nage** : ENF 1 Une première étape qui permet d'acquérir des compétences minimales pour assurer **sa propre sécurité** dans l'eau.

**Pass'sports de l'eau** : ENF 2 Une seconde étape qui certifie l'acquisition de compétences sportives diversifiées et l'enrichissement des habilités motrices à travers **la pluridisciplinarité**.

**Pass'compétition** : ENF 3 Une troisième étape qui garantit à son titulaire **un savoir-faire minimum** pour aborder la compétition

### \* NL

#### Natation Loisir



« Jeunes et Adultes »

La Natation Loisir permet de :

- **Pratiquer** une activité aquatique de manière régulière
- **Se perfectionner**

### \* NCE

#### Natation Compétitive Estivale



La Natation compétitive estivale permet de :

- **Perfectionner** sa pratique de la natation sportive,
- **Développer** ses qualités d'endurance et de vitesse dans un but de performances sportives.
- **S'inscrire dans un parcours compétitif** estival avec des compétitions départementales, le meeting des Pays de La Loire, les championnats régionaux individuels et interclubs et la Coupe de France des Régions.



Les jeunes nés après 2004 doivent être titulaires du pass'compétition