



## ASSOCIATION SPORTIVE DES NAGEURS DU RAINCY

26 Avenue Thiers – 93 340 Le Raincy

Tél. : 06 24 83 16 02 – Web : [www.asnraincy.fr](http://www.asnraincy.fr) – Twitter/Facebook : ASNRaincy – Mail : [asnraincy@gmail.com](mailto:asnraincy@gmail.com)

### Planning et Tarifs Raincéens

Groupes	Lieu	Agés	Horaires (dans l'eau)	Objectif de fin de saison
<b>Pôle Découverte</b>				
<b>Bébé nageurs</b>	<b>Le Raincy</b> 1 entraînement / semaine <b>(Petit Bain)</b>	6 mois – 3 ans	Dimanche matin	Éveiller l'enfant au monde aquatique <b>Avec la Municipalité</b>
<b>Jardin Aquatique</b> (250€ / annuel)	<b>Le Raincy</b> 1 entraînement / semaine <b>(Petit Bain)</b>	4-6 ans	Mercredi 13h15-14h00	S'adapter et se familiariser au milieu aquatique. Passer un moment privilégié avec votre enfant.
			Jeudi 17h45-18h30	
<b>Ecole de Natation (Grands débutants)</b> (250€ / annuel)	<b>Le Raincy</b> 1 entraînement / semaine <b>(Petit Bain)</b>	6-9 ans	Mercredi 14h00-14h45	Acquérir une autonomie en ventrale et en dorsale sans matériel + immersion dans le grand bain sans matériel
			Mercredi 18h30-19h15	
			Mercredi 19h15-20h00	
			Jeudi 18h30-19h15	
<b>Ecole de Natation (Débutants autonomes)</b> (250€ / annuel)	<b>Le Raincy</b> 1 entraînement / semaine <b>(Grand bain)</b>	6-7 ans	Lundi 18h30-19h15	Apprendre 2 nages réglementaires (crawl et dos) et valider le test du Savoir-Nager en sécurité avec aisance
			Mercredi 14h30-15h15	
			Jeudi 17h15-18h00	
		8-9 ans	Lundi 19h15-20h00	
			Mercredi 15h15-16h00	
			Jeudi 18h00-18h45	
<b>Pôle Initiation</b>				
<b>Ecole de Natation (Nageurs familiarisés)</b> (250€ ou 270€ / annuel)	<b>Le Raincy</b> 1 unique entrain. le Mer. 2 entraînements sinon	6-8 ans	Lundi 18h30-19h30 Mardi 18h30-19h30	Perfectionner la technique de 3 nages réglementaires
		9-11 ans	Lundi 19h30-20h30 Jeudi 18h45-19h45	
			Mercredi 16h00-17h00	
<b>Ecole de Natation (Nageurs confirmés)</b> (270€ / annuel)	<b>Le Raincy</b> 2 entraînements / semaine	8-12 ans	Mercredi 18h30-20h00 Jeudi 17h15-18h30	Acquérir la technique des 4 nages et découvrir le milieu de la compétition en fonction des volontés
<b>Pôle Loisir</b>				
<b>Préados</b> (270€ / annuel)	<b>Le Raincy</b> 1 entraînement / semaine	10-14 ans	Mercredi 17h00-18h30	Maintenir une activité physique régulière, perfectionner la technique des 4 nages avec un rythme de progression adapté. S'engager à participer régulièrement et avec motivation aux entraînements
<b>Ados</b> (270€ / annuel)	<b>Le Raincy</b> 1 entraînement / semaine	14-18 ans	Mercredi 18h30-20h00	Maintenir une activité physique régulière, perfectionner la technique des nages avec un rythme de progression adapté, participer pour ceux qui le souhaitent aux compétitions réservées aux Masters
<b>Adultes</b> (270€ / annuel)	<b>Le Raincy</b> 2 entraînements / semaine	>= 17 ans	Mardi 19h30-21h00, Jeudi 20h00-21h00	



## ASSOCIATION SPORTIVE DES NAGEURS DU RAINCY

26 Avenue Thiers – 93 340 Le Raincy

Tél. : 06 24 83 16 02 – Web : [www.asnraincy.fr](http://www.asnraincy.fr) – Twitter/Facebook : ASNRaincy – Mail : [asnraincy@gmail.com](mailto:asnraincy@gmail.com)

### Pôle Développement

<b>Espoirs</b> (300€ / annuel)	<b>Le Raincy</b> 4 entraînements / semaine Compétitions à prévoir	11 ans et -	Lundi 17h15-18h30 Mardi 17h15-18h30 Jeudi 17h15-18h30 Vendredi 17h15-18h30	Maîtriser les 4 nages. Respecter aux exigences de plongeon, virage et coulée. Prendre du plaisir à découvrir le milieu de la compétition avec ses ami(e)s. Développer ses capacités d'autonomie et de rigueur. Poursuivre son apprentissage dans le groupe avenirs.
<b>Avenirs</b> (300€ / annuel)	<b>Le Raincy</b> 4 entraînements / semaine Compétitions à prévoir	11 ans et -	Lundi 17h15-18h30 Mardi 17h15-18h30 Jeudi 17h15-18h30 Vendredi 17h15-18h30	Développer des qualités fondamentales d'endurance, d'habileté technique spécifique à la natation dans les 4 nages.
<b>Compétition</b> (300€ / annuel)	<b>Le Raincy</b> 3 entraînements / semaine Compétitions à prévoir	12-15 ans	Lundi 18h30-20h30 Mardi 18h30-20h00 Jeudi 18h30-20h00	Valider les acquis techniques et rechercher l'efficacité dans les déplacements
<b>Elite</b> (300€ / annuel)	<b>Le Raincy</b> 5 entraînements / semaine Compétitions à prévoir	12-18 ans	Lundi 18h30-20h30 Mardi 18h30-20h00 Mercredi 17h30-20h00 Jeudi 18h30-20h00 Vendredi 18h30-20h30	Approfondir les techniques et accroître l'efficacité dans les déplacements.
<b>Adultes</b> (270€ / annuel)	<b>Le Raincy</b> 2 entraînements / semaine Compétitions à prévoir	>= 17 ans	Mardi 20h00-21h30 Jeudi 19h45-21h00	Améliorer ses capacités physiologiques et techniques. Apprendre à gérer ses efforts sur différentes distances et différentes nages. Se qualifier aux championnats de France Masters.

\*Les inscriptions sont dématérialisées sur le site internet du club <https://asnr.comiti-sport.fr>

**Habitants hors commune** : +20€/adhésion sur les tarifs indiqués.

**Consulter WWW.ASNRAINCY.FR**