



SAISON 2022/2023

ACTIVITES - TARIFS

Le CAPO Natation Limoges propose différentes activités aquatiques en fonction des attentes de ses adhérents et leur niveau.

Le montant annuel de la cotisation d'un adhérent est lié notamment à l'activité exercée, au nombre d'entraînement hebdomadaire, au groupe d'appartenance, etc.

La cotisation tient compte la part réservée à la licence de la Fédération Française de Natation y compris l'assurance obligatoire rattachée, dont le détail figure en fin de document.

Les nouveaux adhérents devront réaliser des tests de niveau afin de déterminer le groupe qui leur conviendra le mieux pour progresser et s'épanouir !

École de natation

Notre École de Natation est composée de 3 groupes :

Découverte : réservé aux enfants non familiers du milieu aquatique

1 fois par semaine, ils apprendront à gérer la perte de leurs appuis plantaires, à s'immerger, à être en équilibre, à se propulser et à respirer.

Initiation 1 : pour les enfants familiers du milieu aquatique

1 fois par semaine, ils apprendront une nage dorsale et une ou deux nages ventrales de manière globale (propulsion, jambes, bras et respiration) ainsi que le plongeon.

Ils prépareront l'ENF1 "Sauv'nage" en cours de saison.

Initiation 2 : destiné aux enfants qui nagent déjà

1 à 2 fois par semaine, ils apprendront les quatre nages codifiées (papillon, dos, brasse, crawl) dans leur globalité (propulsion, jambes, bras, respiration, propulsion en nage complète).

Ils prépareront l'ENF2 "Pass'sports de l'eau" en cours de saison.

Depuis de nombreuses années, le club pratique un **tarif dégressif** pour les **nageurs d'une même fratrie** intégrant un des trois groupes de l'École de Natation exclusivement : Découverte / Initiation 1 ou 2.

| | Montant annuelle de la cotisation ¹ | Montant annuelle de la cotisation ¹ "cheminot » |
|---|--|--|
| École de Natation - La première adhésion | 185,00 € | 175,00 € |
| École de Natation - La deuxième adhésion | 175,00 € | 165,00 € |
| École de Natation - La troisième adhésion | 160,00 € | 150,00 € |
| École de Natation - La quatrième adhésion | 145,00 € | 135,00 € |
| École de Natation - La cinquième adhésion et plus | 0,00 € | 0,00 € |



SAISON 2022/2023 ACTIVITES - TARIFS

Natation Course

Ouverts à tout nageur quel que soit le niveau de pratique.
Chacun trouvera un groupe qui lui correspondra.

Perfectionnement & Benjamin : réservés aux nageurs (nés avant ou en 2008) maîtrisant les quatre nages codifiées (papillon, dos, brasse et nage libre). Ils s'entraîneront 1 à 3 fois par semaine et passeront en cours de saison l'ENF3 « Pass'compétition – Natation Course » pour pouvoir nager lors de compétitions organisées au niveau départemental.

Le montant annuel de l'adhésion est de 200 €¹.

Loisir : destiné aux nageurs adolescents ou adultes optant pour une pratique de la natation pour le plaisir ou voulant apprendre à nager. Ils pourront, de temps en temps, participer aux compétitions locales.

Ils s'entraîneront une à deux fois par semaine, en fonction de leur niveau de pratique.

Le montant annuel de l'adhésion est de 200 €¹.

Compétition : réservé aux nageurs qui s'engagent dans les différents championnats et compétitions proposés au niveau départemental, régional, et national par la Fédération Française de Natation.

Ils rechercheront la performance et l'amélioration de leur technique de nages.

Les compétiteurs s'entraîneront jusqu'à 9 fois par semaine.

Le montant annuel de l'adhésion¹ est de 200 € pour les nageurs de la catégorie « Avenirs » (Dames : 2012 et après / Messieurs (2011 et après)

Le montant annuel de l'adhésion¹ est de 250 € pour les nageurs de la catégories « Jeunes » « Juniors » « Séniors » « Masters » (Dames : 2011 et avant / Messieurs : 2010 et avant)

Natation Santé

Nagez Forme Bien-être : regroupe toutes les activités aquatiques émergentes et de natation pour préserver son capital santé au service des personnes recherchant une activité de bien-être et de loisir.

Le montant annuel de l'adhésion est de 200 €¹.

Nagez Forme Santé : c'est nager pour développer, maintenir ou restaurer son capital santé et améliorer sa qualité de vie.

Il s'agit d'une natation adaptée au bénéfice de personnes atteintes de maladies chroniques et en relais d'un programme d'éducation thérapeutique.

Le montant annuel de l'adhésion est de 150 €¹.



SAISON 2022/2023 ACTIVITES - TARIFS

Natation Artistique

Cette discipline allie la gymnastique, la danse et la natation.

Les jeunes nageurs suivront le parcours de l'École de Natation et prépareront l'ENF1 "Sauv'nage" et/ou l'ENF2 "Pass'sports de l'eau" et/ou l'ENF3 « Pass'compétition – Natation Artistique » en cours de saison.

| | Montant annuel de l'adhésion ¹ : <u>Sans</u> maillot de bain | Montant annuel de l'adhésion ¹ : <u>Avec</u> maillot de bain |
|--|--|--|
| Natation Artistique - 1 entraînement hebdomadaire en piscine | 200,00 € | 255,00 € |
| Natation Artistique - 2 entraînements hebdomadaires ou plus en piscine | 250,00 € | 305,00 € |

Natation Handisport et Sport Adapté

La pratique est accessible à toutes personnes en situation de handicap mental et/ou psychique, physique ou sensoriel, licenciées de la Fédération Française du Sport Adapté ou de la Fédération Française Handisport.

Apprentissage : réservé aux enfants qui souhaitent apprendre à nager.

Ils s'entraîneront une fois par semaine

Le montant annuel de l'adhésion est de 100 €.

Loisir : destiné aux nageurs qui optent pour une pratique de la natation pour le plaisir.

Le montant annuel de l'adhésion est de 120 €.

Compétition : réservé aux nageurs qui s'engageront dans les différents championnats et compétitions proposés au niveau départemental, régional et national par la Fédération Française du Sport Adapté ou la Fédération Française Handisport.

Ils rechercheront la performance et l'amélioration de leur technique de nages.

Le montant annuel de l'adhésion est de 250 €.

Eau Libre

Nos nageurs d'eau libre sont adeptes des grands espaces.

Ils s'entraînent avec les groupes de Natation course.



SAISON 2022/2023 ACTIVITES - TARIFS

Encadrement (Dirigeant, Bénévole, Officiel, Entraîneur)

Pour faire vivre le club, nous avons besoins de vous. Intégrez notre équipe à la mesure de vos disponibilités pour officier lors des compétitions, prendre des photos, tenir la buvette lors de nos manifestations ... Il y a tellement de chose à faire que vous trouverez votre place à nos côtés.

Le montant annuel de l'adhésion¹ est de 15 €

Le montant de la cotisation prend en compte le tarif de la licence

- « Natation pour tous » (16 ans et plus) : 15 € (10.80 € part FFN, 4.20 € part LNA)
- « Natation pour tous » (15 ans et moins) : 27 € (27.00 € part FFN, 9.50 € part LNA)
- « Compétiteur » (11 ans et plus fille / 12 ans et plus garçon) : 55 € (37 € part FFN, 18 € part LNA)
- « Compétiteur » (10 ans et moins fille / 11 ans et moins garçon) : 39 € (25 € part FFN, 14 € part LNA)
- « Encadrement (dirigeant, bénévole, officiel, entraîneur) : 15 € (10.80 € part FFN, 4.20 € part LNA)