


Le **CAPO Limoges Natation** propose différentes activités aquatiques en fonction des attentes de ses adhérents et de leur niveau. Le montant annuel d'une adhésion est lié à l'activité exercée, au nombre d'entraînements hebdomadaires, au groupe d'appartenance, ... ; elle tient également compte de la part reversée à l'Omnisport ainsi que de celle réservée à la licence à la Fédération Française de Natation (FFN), à la Fédération Française Handisport (FFH), à la Fédération Française du Sport Adaptée (FFSA) (y compris l'assurance obligatoire rattachée). Le montant de chaque part est consultable sur le site internet du club. 

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

2 séances d'essai sont possibles.

ECOLE DE NATATION :

Notre **Ecole de Natation** est composée de **4 groupes** :

🏊 **DEBUTANT** *Nouveau* : 1 séance de 45 minutes par semaine

Objectifs : se familiariser avec 1 nage ventrale dans sa globalité, se familiariser avec la propulsion dorsale en battements, savoir nager une nage sur une petite distance, s'immerger, savoir se sortir de l'eau

INSCRIPTION AU TRIMESTRE

Le montant trimestriel de l'adhésion est de 90,00 €.

🏊 **DECOUVERTE** : réservé aux enfants non familiers du milieu aquatique // 1 séance de 45 minutes par semaine

Objectifs : se familiariser avec le milieu aquatique, gérer la perte des appuis plantaires, s'immerger, se propulser, acquérir un minimum de sécurité et une aisance aquatique

🏊 **INITIATION 1** : pour les enfants familiers du milieu aquatique // 1 séance d'1 heure par semaine

Objectifs : apprendre 2 nages ventrales et 1 nage dorsale dans leur globalité (coordination bras / jambes, respiration), s'immerger, se propulser, plonger, passer le test « savoir-nager en sécurité »

🏊 **INITIATION 2** : destiné aux enfants qui nagent déjà // d'1 à 2 séances d'1 heure par semaine

Objectifs : apprendre les 4 nages codifiées dans leur globalité (coordination bras / jambes, respiration), se propulser, plonger, se familiariser avec le matériel de nage

Depuis de nombreuses années, le club pratique un tarif dégressif pour les nageurs d'une même famille (père, mère et enfants).

	Montant annuelle de l'adhésion normale	Montant annuelle de l'adhésion cheminot
Ecole de Natation - Première adhésion	210,00 €	200,00 €
Ecole de Natation - Deuxième adhésion	200,00 €	190,00 €
Ecole de Natation - Troisième adhésion	185,00 €	175,00 €
Ecole de Natation - Quatrième adhésion	160,00 €	150,00 €
Ecole de Natation - Cinquième adhésion et plus	0,00 €	0,00 €

NATATION COURSE :

Pour tout nageur quel que soit son niveau de pratique et ses objectifs : chacun trouvera un groupe qui lui correspondra, AVEC ou SANS compétition.



NATATION COURSE SANS COMPETITION :

🏊 **PERFECTIONNEMENT JEUNES (9 – 11 ANS)** : d'1 à 2 entraînements d'1 heure par semaine

Objectifs : apprendre la technique, maîtriser les 4 nages codifiées, apprendre les virages de nages, plonger



SAISON 2024/2025 ACTIVITES - TARIFS

↳ **PERFECTIONNEMENT BENJAMINS (12 – 13 ANS) : d'1 à 2 entraînements d'1 heure par semaine**

Objectifs : apprendre la technique, maîtriser les 4 nages codifiées, apprendre les virages de nages, plonger

↳ **PERFECTIONNEMENT ADOS (14 – 16 ANS) : 2 entraînements d'1 heure à 1 heure 30 par semaine**

Objectifs : améliorer ses techniques

↳ **DEBUTANTS ADULTES (17 ANS ET PLUS) : 1 entraînement d'1 heure par semaine**

Objectifs : se familiariser avec 1 nage ventrale dans sa globalité, se familiariser avec la propulsion dorsale en battements, savoir nager une nage sur une petite distance, s'immerger, savoir se sortir de l'eau

↳ **PERFECTIONNEMENT ADULTES (17 ANS ET PLUS) : d'1 à 2 entraînements d'1 heure par semaine**

Objectifs : améliorer ses techniques

↳ **ADULTES (17 ANS ET PLUS) CONFIRMES : réservé aux nageurs maîtrisant les 4 nages codifiées // d'1 à 3 entraînements d'1 heure à 1 heure 30 par semaine à la piscine des CASSEAUX OU d'1 à 4 entraînements d'1 heure 30 à l'AQUAPOLIS les lundis, mardis, jeudis, vendredis de 12h15 à 13h45**

Depuis de nombreuses années, le club pratique un tarif dégressif pour les nageurs d'une même famille (père, mère et enfants).

	Montant annuelle de l'adhésion normale	Montant annuelle de l'adhésion cheminot
Ecole de Natation - Première adhésion	210,00 €	200,00 €
Ecole de Natation - Deuxième adhésion	200,00 €	190,00 €
Ecole de Natation - Troisième adhésion	185,00 €	175,00 €
Ecole de Natation - Quatrième adhésion	160,00 €	150,00 €
Ecole de Natation - Cinquième adhésion et plus	0,00 €	0,00 €

↳ **NATATION COURSE AVEC COMPETITION : réservés aux nageurs qui s'engagent dans les différents championnats et compétitions proposés au niveau départemental, régional, et national par les FFN, FFH et FFSA // de 3 à 9 entraînements de 1 heure 30 à 2 heures par semaine selon la catégorie d'âge et les objectifs**

Objectifs : améliorer ses techniques et rechercher la performance // renforcement musculaire pour certains groupes

↳ **GRUPE ESPOIRS : 3 entraînements par semaine aux Casseaux**

Le montant annuel de l'adhésion est de 235 €.

↳ **GRUPE BENJAMINS S'ENTRAÎNANT AUX CASSEAUX : 3 entraînements par semaine**

Le montant annuel de l'adhésion est de 235 €.

↳ **GRUPE BENJAMINS S'ENTRAÎNANT MAJORITAIREMENT A L'AQUAPOLIS : réservés aux nageurs de niveau régional et plus // de 5 à 9 entraînements semaine**

Le montant annuel de l'adhésion est de 300 €.

↳ **GRUPE ADOS S'ENTRAÎNANT AUX CASSEAUX : filles et garçons âgés de 14 à 16 ans en 2024 et maîtrisant les 4 nages codifiées // 3 entraînements par semaine**

Le montant annuel de l'adhésion est de 235 €.

↳ **GRUPE JUNIORS/SENIORS S'ENTRAÎNANT MAJORITAIREMENT A L'AQUAPOLIS : de 5 à 9 entraînements par semaine**

Le montant annuel de l'adhésion est de 300 €.

↳ **GRUPE MASTERS S'ENTRAÎNANT MAJORITAIREMENT A L'AQUAPOLIS : personnes nées à partir de 2000 // de 1 à 4 entraînements d'1 heure 30 à l'AQUAPOLIS les lundis, mardis, jeudis, vendredis de 12h15 à 13h45**

Le montant annuel de l'adhésion est de 300 €.

↳ **EAU LIBRE : nageurs adeptes des grands espaces // de 1 à 4 entraînements d'1 heure 30 à l'AQUAPOLIS les lundis, mardis, jeudis, vendredis de 12h15 à 13h45**

Le montant annuel de l'adhésion est de 300 €.



NATATION ARTISTIQUE :

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

Les jeunes nageurs suivront le parcours de l'Ecole de Natation, s'entraîneront 1 à 4 fois par semaine et prépareront les niveaux individuels du **Synchronat** en cours de saison.

	Montant annuel de l'adhésion
Natation Artistique - groupes débutants première année : <i>Crevettes et Planctons</i>	210,00 € + achat d'1 maillot de bain de gala en fin de saison
Natation Artistique - autres groupes	260,00 € + achat d'1 maillot de bain de gala en fin de saison

*Depuis de nombreuses années, le club pratique
un tarif dégressif pour les nageurs d'une même famille
(père, mère et enfants).*

	Montant annuelle de l'adhésion groupe débutant	Montant annuelle de l'adhésion autre groupe
Natation Artistique - Première adhésion	210,00 €	260,00 €
Natation Artistique - Deuxième adhésion	200,00 €	250,00 €
Natation Artistique - Troisième adhésion	185,00 €	235,00 €
Natation Artistique - Quatrième adhésion	160,00 €	210,00 €
Natation Artistique - Cinquième adhésion et plus	0,00 €	0,00 €

NATATION SANTE :

🏊 **NAGEZ FORME BIEN-ETRE** (anciennement Aquaforme) : au service des personnes recherchant une activité de bien-être et de loisir // 1 à 3 séances d'1 heure par semaine

Objectifs : se maintenir en forme et préserver son capital santé au travers d'exercices adaptés

Le montant annuel de l'adhésion est de 210 €.

🏊 **NAGEZ FORME SANTE** : natation adaptée au bénéfice de personnes atteintes de maladies chroniques et en relais d'un programme d'éducation thérapeutique // 1 séance d'1 heure par semaine

Objectifs : maintenir, restaurer, développer ou optimiser son capital santé et améliorer sa qualité de vie par le biais d'activités d'initiation ou de perfectionnement adaptées aux besoins de chacun

Le montant annuel de l'adhésion est de 160 €.

NATATION HANDISPORT ET SPORT ADAPTE :

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

🏊 **APPRENTISSAGE** : réservé aux enfants à partir de 6 ans qui souhaitent apprendre à nager // 1 séance de 45 minutes à 1 heure par semaine

Le montant annuel de l'adhésion est de 160 €.

🏊 **LOISIR** : activités d'initiation ou de perfectionnement adaptées à la situation de chacun // 1 à 2 séances de 1 heure à 1 heure 30 par semaine


Le montant annuel de l'adhésion est de 160 €.

🏊 **COMPETITION** : réservé aux nageurs qui recherchent la performance et l'amélioration de leur technique de nages et qui s'engageront dans les différents championnats et compétitions proposés au niveau départemental, régional et national par la Fédération Française Handisport ou la Fédération Française du Sport Adapté

Le montant annuel de l'adhésion est de :


- 235 € pour les Compétiteurs Handisport,
- 300 € pour les Compétiteurs Handisport s'entraînant avec le groupe Compétition Natation Course.

LES DIMANCHES AUX CASSEAUX :

Selon un planning annuel affiché à l'entrée des Casseaux et consultable sur le site internet du club  cette piscine est accessible à tout licencié du club sachant nager et s'acquittant d'une adhésion d'un montant annuel de :

- 100,00 € (adhésion uniquement le dimanche)
- 60,00 € (adhésion étudiant uniquement le dimanche)
- 30,00 € (adhésion licencié semaine, supplément le dimanche)

L'accès d'un enfant âgé de 7 à 14 ans est conditionné au fait qu'il soit accompagné par un adhérent majeur sachant nager et licencié au club.


Un tarif différencié pour adulte, étudiant et famille est possible dès la troisième adhésion ; ce tarif différencié est consultable sur le site internet du club. 

ENCADRANT (dirigeant, bénévole, officiel, entraîneur) :

POUR FAIRE VIVRE LE CLUB, NOUS AVONS BESOIN 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 choses à faire que vous trouverez votre place à nos côtés. Si vous êtes mineur, votre présence sera la bienvenue sous condition d'être accompagné sur place par une personne majeure et de posséder à minima le Brevet National de Sécurité et de Sauvetage Aquatique (BNSSA) ou le Brevet Fédéral 1^{er} degré (BF1).

Une adhésion d'un montant annuel de 20 € est à régler si vous n'êtes pas déjà licencié au club.


Un certificat d'honorabilité disponible sur le site internet du club  est à remettre dans tous les cas.

MODALITES D'INSCRIPTION :

La composition d'un dossier d'inscription complet est précisée sur le site internet du club  où chaque document fait l'objet d'un lien permettant de le télécharger.

Nous serons présents au **Forum des Associations** les **07 et 08 septembre** prochains, de **10h00 à 18h00**, au **Parc des Expositions** de Limoges, pour répondre à vos questions et vous remettre les documents nécessaires pour vous inscrire au club.

Pour tout **renouvellement**, nous souhaitons avoir votre **dossier d'inscription complet avant le 14 septembre** afin de déterminer le nombre de nouveaux licenciés pouvant intégrer chaque groupe pour la saison 2024/2025.

Pour les **nouvelles inscriptions** à l'**Ecole de Natation** et en **Natation Artistique**, des **tests d'évaluation** auront lieu le **samedi 14 septembre** à la **piscine des Casseaux**. Pour connaître toutes les informations relatives à ces tests et notamment qui doit y participer et à quelles heures, nous vous donnons rendez-vous sur le **site internet du club** .

Pendant le déroulement de ces tests, vous pourrez retirer sur place les documents nécessaires à la constitution d'un dossier d'inscription et/ou nous le remettre.

Les **lundis 02, 09, 16, 23 et 30 septembre de 10h00 à 14h00**, une **permanence** sera assurée au domicile de la Présidente du club, au **25 rue du Général de Monsabert à Limoges**. **En dehors de ces permanences, vous pourrez déposer votre dossier d'inscription complet dans sa boîte aux lettres.**

IMPORTANT

Nous attirons votre attention sur le fait que tout dossier d'inscription incomplet au 30 septembre 2024 ne sera pas traité ce qui aura pour conséquence de ne pouvoir licencier la personne et de ne pouvoir lui permettre l'accès au bassin.

Consultez régulièrement le site internet du club www.caponatation.fr : les informations importantes et spécifiques pour chacune de nos sections sportives ainsi que les actualités du club y seront notées et mises à jour. 