



Nage Palmes Masque Tuba

L'accueil :

Activité d'entretien physique qui consiste à nager équipé de palmes, d'un masque et d'un tuba.

Accessible à tout membre du club, elle nécessite au départ une capacité minimale de palmage et de respiration avec tuba. Elle peut:

- inclure une initiation au palmage et à la respiration avec tuba.
- comporter une pratique de l'apnée et de sauvetage (remorquage de victime, mannequin).
- servir d'entraînement physique à la préparation d'examens (BESSAN, BNSSA, niveaux de plongée, initiateur de plongée).
- constituer un entraînement à la pratique de la randonnée aquatique en milieu naturel.

L'activité est auto-encadrée et peut avoir lieu sans la présence d'un encadrant de plongée (mais avec une surveillance bassin obligatoire)

Le pratiquant se fixe lui-même son programme, mais les exercices d'apnée doivent **impérativement se faire en binôme et être signalés au surveillant de bassin ou au directeur de plongée.**

Conditions d'inscriptions :

Avoir plus de 14 ans. Savoir nager et posséder ses palmes, son masque et son tuba (demander éventuellement conseil.

Il tient à chacun de s'assurer auprès de son médecin traitant de ne pas faire l'objet de contre indication médicale à la pratique de l'activité (**un certificat médical sera demandé à la première inscription, cet acte ne doit pas donner suite à un remboursement de l'assurance maladie et ne doit en aucun cas être réalisé sans examen**). S'acquitter de sa cotisation dès le début du cycle (paiement en 3 fois possible) Créneaux horaires :

Les Lundis de 19h à 20h, Lundi de 20h à 21h, mercredi de 19h à 20h et mercredi de 20h à 21h au centre AQUALIB' à La Côte-St-André. **Le club interrompt ses activités pendant les mois de juillet et août.**

Calendrier : (26 séances par créneau)

Sept.		Oct.		Nov.		Déc.		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin	
Lu	Me	Lu	Me	Lu	Me	Lu	Me	Lu	Me	Lu	Me	Lu	Me	Lu	Me	Lu	Me	Lu	Me
		2	4														2		
		9	11	6	8	4	6	8	10	5	7	5	7			7		4	6
		16	18	13	15	11	13	15	17			12	14			14	16	11	13
				20	22	18	20	22	24					23	25		23		
25	27			27	29			29	31	26	28			30		28	30		

Les sorties mer et sites naturels (lac, carrière..):

Elles s'échelonnent d'octobre à juin au rythme des possibilités de chacun. Chaque participant supportera les frais de déplacement, d'hébergement et les dépenses liées à chaque animation.

COTISATIONS Septembre 2017 à Juin 2018

DROIT ANNUEL D'ADHESION (perçu une seule fois et permettant l'accès à toutes les sections)	13 €
FORFAIT ANNUEL = 1 Séance /Semaine	77 €
Réduction Famille (plusieurs personnes d'un même foyer fiscal)	- 10 €
Réduction pour une adhésion à deux activités	- 20 €
Réduction pour une adhésion à trois activités	- 35 €

Collégiens et lycéens, chéquiers sport et cartes jeunes acceptés

Renseignements : Jean-François Declé 04.74.54.60.43

<http://cnsb-aquasports.fr/>