CAO NATATION

PLANNING DES ACTIVITÉS SAISON 2023-2024

https://cao.comiti-sport.fr/

Saison 2023-2024

www.cao-natation.com
contact@cao-natation.com

La section natation du CAO est une association de loi 1901 gérée par une poignée de bénévoles et n'est ni une structure privée ni gérée par la marie d'Orsay.

Attention, s'inscrire = adhérer à la section natation du CAO ≠ acheter un service.

Le CAO natation, même si de loin ressemble à une entreprise avec ses 1200 adhérents et 13 entraineurs salariés ne reste pas moins une association. Grâce à ses bénévoles, le CAO natation permet l'amélioration du quotidien d'enfants à partir de 3 ans, d'adultes de 18 à 80 ans, qui ont plaisir à retrouver d'autres adhérents dans les cours collectifs, que ce soit pour apprendre à nager ou pratiquer une activité sportive dans la bonne humeur.

Ouverture des inscriptions à partir du 4 juillet 2023 via la plateforme en ligne comiti

Les inscriptions se font uniquement en ligne, sur la plateforme comiti https://cao.comiti-sport.fr/

Pas de tests pour s'inscrire

L'âge et le niveau du nageur déterminera son groupe (cf Parcours du nageur)

Pour les groupes compétitions et natation artistique (sauf loisirs adultes), inscription sur autorisation des entraineurs uniquement

Pour les adultes natation loisirs (débutants ou approfondissement), l'aquagym, le water-polo : suivre les conseils ci-après

Renseignements complémentaires à la journée des associations le dimanche 10 septembre 2023

Reprise des cours lundi 19 septembre 2023

Fermeture de la boite mail du 20 juillet au 28 août 2023
contact@cao-natation.com

Saison 2023-2024

Parcours d'apprentissage du nageur au sein du CAO

www.cao-natation.com
contact@cao-natation.com

Jardin Aquatique
NAT JA

Petite et Moyenne section

Bassin apprentissage

→

ENF
NAT ENF

Moyenne / Grande section et CP

Bassin apprentissage ou 25 m

→

Initiation
NAT INI 1 et 2

CP, CE1 et CE2

Bassin 25m

→

Natation Loisir Avenirs
NAT LOAV
CE2 à CM2

→

Natation Course Avenirs | Oranges
NAT AV 2 : CE2 & CM1
NAT AV 1 : CM1 & CM2

→

Natation Artistique
NAT AR PO et NAT AR PROMO
A partir de CE2

Documents obligatoires pour l'inscription :

Pour les mineurs loisirs et compétition (moins de 18 ans)
Questionnaire licence / formulaire santé dument complété, déposé sur comiti dans l'espace de chaque enfant inscrit
(la date de fin de validité à renseigner 15 juin 2024)

Pour les majeurs en compétition (18 ans et plus)
Certificat médical de non contre-indication à la pratique de la natation en compétition daté de juin 2023 ou après
(la date de fin de validité à renseigner 15 juin 2024)

Règlement des inscriptions :

Le règlement par carte bancaire est à privilégier directement sur comiti.

Si vous bénéficiez d'un Passport, de chèques ANCV ou de chèque CE, ne pas régler par CB mais choisir « autre paiement » et venir les déposer et régler à la permanence du CAO natation (au-dessus de la piscine en septembre). Dates des permanences prochainement disponibles sur le site du CAO natation, fin août-début septembre.

AUCUN REMBOURSEMENT NE SERA EFFECTUE QUELLE QU'EN SOIT LA RAISON

Réduction :

La réduction Orcéenne est automatique pour les orcéens. Pas de code promo à rentrer.

La réduction famille ou activités multiples (valable uniquement pour la section natation) se calcule automatiquement à condition de ne créer qu'un seul panier. Aucune réduction ou remboursement ne seront faits a postériori si vous avez fait plusieurs paniers.

Ne surtout pas mettre des activités autres que celle de la section natation dans le panier, les sections du CAO sont indépendantes financièrement,

La réduction étudiante est valable uniquement sur présentation du certificat de scolarité en études supérieures de l'année 2023-2024. Contacter le CAO Natation avant de réaliser votre inscription (idem pas de réduction a postériori).

Cours d'essai : uniquement possible en fonction des places disponibles le dimanche 10 septembre, avec un bon remis à la journée des associations sur le stand CAO natation.

JARDIN AQUATIQUE / ENF

Bonnets blancs (2020-2017)

Progression

Groupe	classe école	Année de naissance
Jardin Aquatique	Petite-Moyenne Section	2020-2019
ENF	Moyenne - Grande Section-CP	2019-2017

JA et ENF
1 cours / semaine
250 euros

1ère inscription : choisir le créneau du niveau inférieur si 2 créneaux possible en fonction de l'âge
Réinscription : choisir le créneau conseillé par l'entraineur (cf tableau de réaffectation)

- JA : le parent reste toute la séance et il est conseillé d'aller dans l'eau avec l'enfant
- ENF : l'enfant doit être capable d'aller dans le bassin d'apprentissage sans la présence du parent et mettre la tête sous l'eau

lundi	Mardi	Vendredi	Samedi
17h30-18h15 Jardin Aquatique NAT JA A Bassin Apprentissage	17h30-18h15 Jardin Aquatique NAT JA B Bassin Apprentissage	17h30-18h15 Jardin Aquatique NAT JA C Bassin Apprentissage	10h15-11h00 ENF NAT ENF G 25m
18h15-19h00 ENF NAT ENF A Bassin Apprentissage	18h15-19h00 ENF NAT ENF C Bassin Apprentissage	18h15-19h00 ENF NAT ENF E Bassin Apprentissage	11h00-11h45 ENF NAT ENF H 25m
19h-19h45 ENF NAT ENF B Bassin Apprentissage	19h-19h45 ENF NAT ENF D Bassin Apprentissage	19h-19h45 ENF NAT ENF F Bassin Apprentissage	11h45-12h00 ENF NAT ENF I 25m

INITIATION

Bonnets jaunes (2016-2014)

- Réinscription : choisir le créneau conseillé par l'entraineur (cf tableau de réaffectation)
- 1ère inscription : à partir de septembre en fonction des places restantes dans les groupes

2 cours / semaine
pour un même groupe
275 euros (NAT INI 1 et 2)

Progression

Groupe	classe école	Année de naissance
NAT INI 2	CP / CE1	2017-2016
NAT INI 1	CE1 / CE2 / CM1	2016-2014

lundi	Mardi	Vendredi	Samedi
17h30-18h30 Initiation NAT INI 2A 25m	17h30-18h30 Initiation NAT INI 2B 25m	17h30-18h30 Initiation NAT INI 2A 25m	10h30-11h30 NAT INI 2B 25m
18h30-19h30 Initiation NAT INI 1A 25m	18h30-19h30 Initiation NAT INI 1B 25m	18h30-19h30 Initiation NAT INI 1A 25m	11h30-12h30 NAT INI 1B 25m

NATATION COURSE : COMPETITION

300-400 euros selon le groupe AV, JS, BENJ, ESP, MAS

NAT AV : Avenirs 2013-2015 **NAT Espoirs : 2011-2013** **NAT Benjamins 2011-2012**

NAT JS : Juniors /seniors Compet 2 (JS2) et Compet 1 (JS1) 2010 -1999 **NAT MAS Masters : 2005 et avant**

lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	6h30 8h30 JS1 (25m)		6h30 8h30 JS1 (25m)	6h30 8h30 JS1 (25m)	8h00 9h45 JS1 (50m)
17h30 -19h AV 2 (25 m) 17h00-18h30 ESP (50m) 18h30-20h00 JS2 (50m) 18h00-20h00 BENJ (50m) 18h00 20h00 JS1 (50m) 19h-20h30 AV 1 (25 m) 20h30-21h50 MAS (25m)	17h30 -19h AV 2 (25 m) 17h00-18h30 ESP (50m) 18h00-20h00 BENJ (50m) 18h00 20h00 JS1 (50m) 19h-20h30 AV 1 (25 m) 20h00 21h30 JS2 (50m) 20h 21h30 MAS (50m)	16h00-18h00 AV 1 (50 m) 16h00-18h00 ESP (50m) 18h00-20h00 BENJ (50m) 18h00 20h00 JS1 (50m) 18h30-20h00 JS2 (50m)	18h00-20h30 BENJ (25m) 18h00 20h00 JS1 (50m) 18h30-20h00 JS2 (50m)	17h30 -19h AV 2 (25 m) 17h00-18h30 ESP (50m) 18h00-20h00 BENJ (50m) 18h00 20h00 JS1 (50m) 19h-20h30 AV 1 (25 m) 20h30-21h50 MAS (25m)	13h00-15h00 MAS (50m)

- 1ère inscription : contacter Julien ELETTI (julien.eletti@cao-natation.com) pour une évaluation du niveau
- Réinscription : choisir le groupe conseillé par l'entraineur (cf tableau de réaffectation)

NATATION LOISIRS enfants et ados

LO AV : Avenir (CE2 – 6ème) : savoir nager 2 nages avant inscription

LO JE : collège / Lycée : savoir nager 3 nages avant inscription

NAT LO AV : 2012-2015
NAT LO JE : 2012-2006
1 séance / semaine 275 euros

- 1ère inscription : Aucun test, NAT LO AV ou NAT LOJE en fonction de l'âge et de l'aisance
- Réinscription : choisir le créneau conseillé par l'entraineur (cf tableau de réaffectation)

lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi	Samedi
					9h30-10h30 NAT LO AV A (25m) 10h30-11h30 NAT LO AV B (25m) 11h30-12h30 NAT LO AV C (25m)
17h00-18h00 NAT LOJE A (50m)	17h00-18h00 NAT LOJE B (50m)	15h00-16h00 NAT LOJE C (50m)	17h00-18h00 NAT LOJE D (50m)	17h00-18h00 NAT LOJE E (50m)	

NATATION ARTISTIQUE

Compétition

NAT AR PO (Poussines) : 2017-2015
NAT AR PROMO (Promotion Avenirs) : 2015-2012
300 euros

NAT AR AV Avenirs : 2015-2012
NAT AR JEU : 2012-2009
NAT AR JS : 2009 et avant
400 euros

Loisir

NAT AR LO EN : 2006-2014
NAT AR LO AD : 2005 et avant
275 euros

- 1ère inscription : contacter Cynthia GUION cynthia.guion@cao-natation.com
- Réinscription : choisir le créneau conseillé par l'entraineur (cf tableau de réaffectation)

lundi	Mardi	Mercredi	vendredi	Samedi
				9h30- 11h NAT AR PROMO (salle CAO) 11h00-12h30 NAT AR PROMO (50m) 11h-12h30 NAT AR LO EN (50 m) 11h-12h30 NAT AR LO AD (50 m) 16h00-18h00 NAT AR AV (Gymnase) 16h00-18h00 NAT AR JEU (Gymnase) 16h00-18h00 NAT AR JS (Gymnase)
		15h00-16h30 NAT AR PO (25m) 15h00-16h30 NAT AR PROMO (25m) 16h30 -18h00 NAT AR JEU (50m) 16h30-18h00 NAT AR AV (50m)		
18h30-20h30 NAT AR JS (25m)	18h30-20h30 NAT AR JEU (25m) 18h30-20h30 NAT AR AV (25m)		19h30-21h30 NAT AR JS (50m)	18h00-20h30 NAT AR PO (25m) 18h30-20h30 NAT AR AV (25m) 18h30-20h30 NAT AR JEU (25m) 18h30-20h30 NAT AR JS (25m)

NATATION AQUAFORME

Adultes (2005 et avant)

275 euros

lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		11h-11h45 NAT AQ GYM A (bassin apprentissage)		8h45-9h30 NAT AQ JO (25m intérieur)
20h-20h45 NAT AQ TO A (bassin apprentissage)	20h00-20h45 NAT AQ TR A (bassin apprentissage)	20h30-21h15 NAT AQ TR B (bassin apprentissage)	20h00-20h45 NAT AQ TR C (bassin apprentissage)	
20h45-21h30 NAT AQ TO B (bassin apprentissage)	20h45-21h30 NAT AQ TO C (bassin apprentissage)			

AQUAJOGGING : LE GRAND BAIN !
Objectifs : remise et/ou maintien de la forme, raffermissement, musculation douce, endurance et coordination dans le bassin de 25m,
Bienfaits cardiovasculaires : amplitude, rythme et résistance. Intensité modérée à élevée.

AQUATONIC : DE L'ACTION ! Dans une ambiance ludique et sportive
Objectifs : remise et/ou maintien de la forme, raffermissement, musculation douce, endurance et coordination dans le bassin d'apprentissage,
Bienfaits cardiovasculaires : amplitude, rythme et résistance. Intensité modérée à élevée, le travail se fait en déplacement ou sur place, avec ou sans matériel (Élastiques, Planches, Frites, Haltères, etc.).

AQUA-TRAINING : UNE ACTIVITE HYPER COMPLETE !
Objectifs : maintien de la forme, raffermissement, endurance et coordination dans le bassin d'apprentissage. Bonne forme physique.
Bienfaits cardiovasculaires : amplitude, rythme et résistance. Intensité modérée à élevée. Après un petit échauffement, le travail se fait sur un circuit de 3 ou 4 postes, avec matériel (Vélo, Élastiques, Planches, Frites, haltères, etc.).

AQUA-GYM : TOUT EN DOUCEUR !
Activité dédiée aux personnes souhaitant pratiquer un sport aquatique en douceur ! C'est une activité qui permet de prévenir les douleurs liées à l'âge. En effet, les articulations sont protégées par l'eau. Comme le corps est plus léger, les mouvements se font facilement et sans douleur.

ADULTES Natation Loisirs

débutants et approfondissement

débutants NAT AD Déb A : ne pas savoir nager
débutants NAT AD Déb B : savoir nager 25 m dans 1 nage sans s'arrêter
Loisirs NAT AD : savoir nager 2 nages ou plus

Adultes (18 ans et plus) : 2005 et avant

NAT AD Déb
1 séance / semaine 250 euros

NAT AD
2 séances/ semaine pour le même groupe
300 euros (tarif unique pour 1 ou 2 présences)

lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	6h30-7h45 NAT AD B (25m)	6h45-7h45 NAT AD D (25m) 7h45-8h45 NAT AD A et E (25m) 10h00-11h00 NAT AD C (50m)	6h30-7h45 NAT AD F (25m)	6h30-7h45 NAT AD B (25m)	7h15-8h30 NAT AD F (25m) 8h30-9h45 NAT AD D (50 m) 9h45-11h00 NAT AD C (50m) 9h45-11h00 NAT AD E (50m) 9h45-11h00 NAT AD G (50 m) 8h30-9h15 NAT AD Déb A (25m) 9h15-10h00 NAT AD Déb B (25m)
20h30-21h50 NAT AD A (25m)			20h30-21h50 NAT AD G (25m)		

WATER POLO ADULTES Loisirs et compétition

Adultes (2005 et avant)
300 euros

lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
					11h00-12h30 NAT WP **(50m)**
	20h30-22h00 NAT WP **(25m)**				