

Planning des activités 2025-2026

Modalité Inscriptions

CAO NATATION

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



La section natation du CAO est une association de loi 1901 gérée par une dizaine de bénévoles et n'est ni une structure privée ni gérée par la mairie 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 800 adhérents et 10 entraîneurs 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 réinscriptions via la plateforme en ligne COMITI **02/08/2025**
Ouverture des nouvelles inscriptions à partir du 01/09/2025

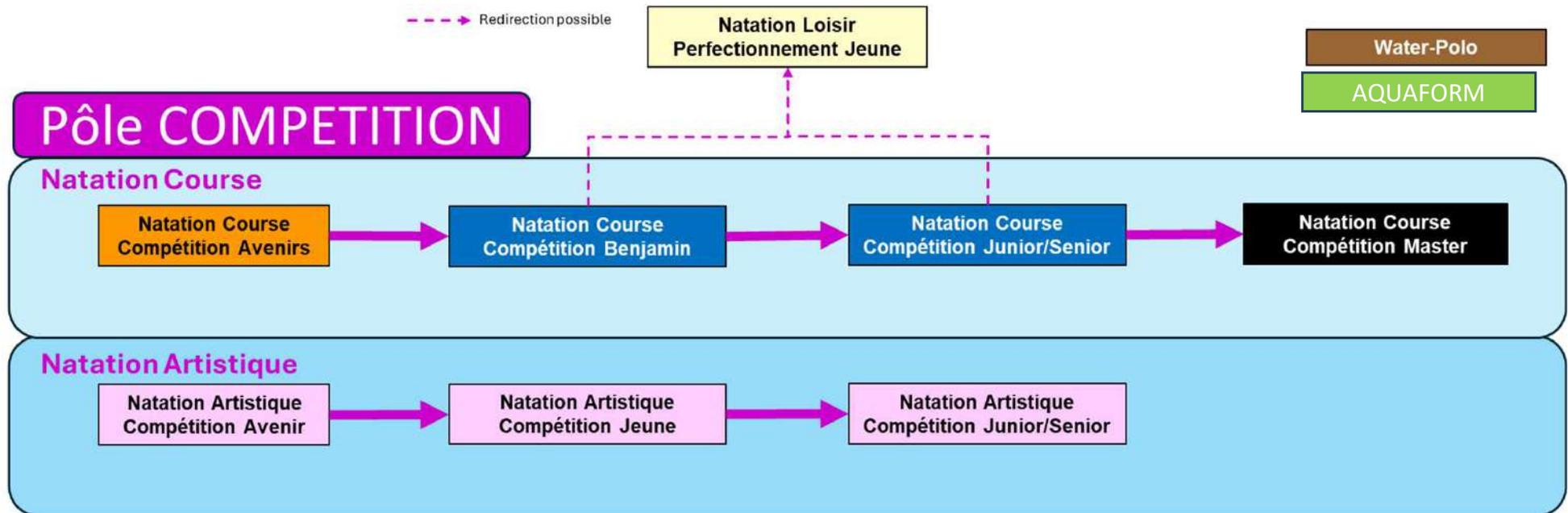
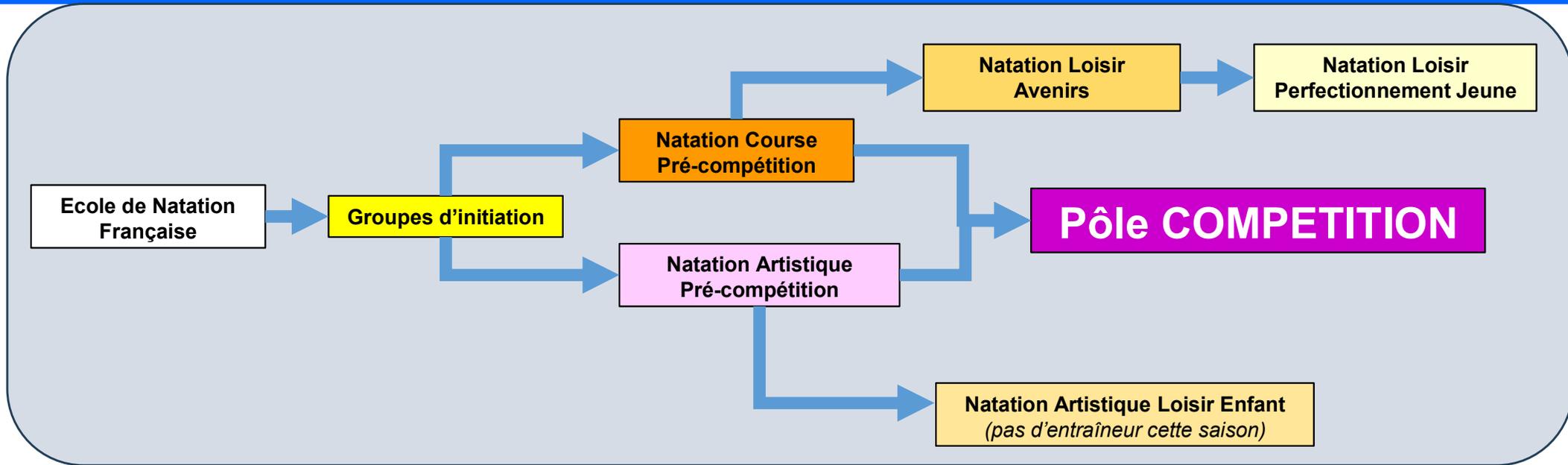
Renseignements complémentaires à la journée des associations
dimanche 7 septembre 2025 (10h à 16h)

Reprise des activités lundi 15 septembre 2025

Boîte mail fermée pendant les vacances scolaires

un peu saturée en période d'inscription, soyez patients, vous aurez une réponse dans les 5 jours
contact@cao-natation.com

Parcours du nageur



Modalité d'inscription

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

Création d'un compte COMITI

- Créer son compte COMITI
 - Créer les profils de la famille sur le compte COMITI
- Un tuto COMITI est disponible sur chacune des offres

Documents obligatoires pour l'inscription et prise de licence FFN

- Questionnaire Santé Sport (QS Sport) spécifique mineurs (- de 18 ans) ou majeurs (+ de 18 ans) complété et signé
- Si vous répondez « OUI » à une question du QS, il faudra fournir un certificat médical de moins de 6 mois pour les mineurs (- de 18 ans) et de moins de 12 mois pour les majeurs (+ de 18 ans)

L'un ou l'autre de ces documents doit être déposé sur dans l'espace COMITI de **chaque adhérent**, dans la rubrique « **Mon certificat médical ou questionnaire de santé** ».

À noter : la date de fin de validité est à renseigner au **15 juin 2026**

Mon certificat médical ou questionnaire de santé

Choisir un fichier

Formats pdf, png, jpg, jpeg de 2 Mo maximum

* Date d'émission

▼ ▼ ▼

*** Date de fin de validité**

15 juin 2026

Type de Licence	Fournir une attestation du renseignement du questionnaire de santé	Fournir un certificat médical d'absence de contre-indication
Toutes les licences - Compétition - Natation pour tous - Encadrement - Eau libre promotionnelle	Si réponse « NON » à toutes les questions du QS Sports – Majeurs  ➤➤➤	NON
	Si une réponse « OUI » à une question du QS Sports - Majeurs  ➤➤➤	OUI
Compétitions en eau Froide / glacée	Fournir un certificat médical de moins de 3 mois + ECG de moins de 6 mois	

Règlement des inscriptions

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

Si vous bénéficiez d'un Passport ou de chèque CE, ne pas régler par CB mais choisir « Autre paiement » et venir avec vos chèques bancaires à l'ordre du « CAO Natation » à la permanence du CAO natation (au-dessus de la piscine).

Les chèques ANCV ou coupons sport ne sont pas acceptés.

Pour tous dossiers incomplets (pas de certificat/QS sport **ET** pas de règlement), l'inscription sera **automatiquement supprimée** et les places libérées pour les personnes en liste d'attente.

- Date limite pour les réinscriptions : 05 septembre 2025
- Date limite pour les nouvelles inscriptions : 10 octobre 2025

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

Réduction

- La réduction Orcéenne est automatique pour les orcéens.
- 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 posteriori si vous avez fait plusieurs paniers.
- Ne surtout pas mettre des activités autres que celles 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 2025-2026. Contacter le CAO Natation avant de réaliser votre inscription (idem pas de réduction à posteriori).

Modalité d'inscription

Liste d'attente

Cette année sera mise en place une liste d'attente.

Dès lors qu'une place sera libérée, les personnes sur liste d'attente seront informées.

Tests

➤ Pour les anciens adhérents, pas de test nécessaire : choisir le groupe conseillé par l'entraîneur.

➤ Pour les nouvelles inscriptions, des tests seront nécessaires afin d'intégrer les groupes :

- Initiation
- Pré-compétition
- Pré-avenir
- Avenir
- Benjamin
- Loisir Avenir
- Loisir Jeune
- Natation artistique

Les tests auront lieu sur les 2 premières semaines de septembre : les dates seront communiquées d'ici fin août.

➤ Pour les groupes compétition course (benjamin, JS et Master), merci d'envoyer une demande à contact@cao-natation.com

➤ Pas de test nécessaire pour les autres groupes, suivre les conseils ci-après.

➤ La création d'un compte et profil COMITI est obligatoire pour passer le test, ainsi que le dépôt du certificat médical/QS Sport

N'hésitez pas à nous envoyer un mail à contact@cao-natation.com pour des compléments d'informations.

Cours d'essai

➤ La création d'un compte et profil COMITI est obligatoire, ainsi que l'inscription à l'activité souhaitée.

➤ Uniquement possible en fonction des places disponibles et de validation d'un test de niveau si concerné.

➤ Un bon d'essai est à venir retirer à la journée des associations sur le stand CAO natation le dimanche 7 septembre 2025 ou suite au passage de test.



Planning des activités 2025-2026

AQUAFORM

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



AQUAFORM

1 cours / semaine

Tarif : 290€
(licence FFN incluse)

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.).

Lundi

AQ TO A
19h30-20h15
Bassin apprentissage

AQ TO B
20h15-21h
Bassin apprentissage

Mardi

AQ TO C
20h-20h45
Bassin apprentissage

AQ TRA
20h45-21h30
Bassin apprentissage

Jeudi

AQ TR B
20h30-21h15
Bassin apprentissage

Vendredi

AQ TR C
20h-20h45
Bassin apprentissage

Planning des activités 2025-2026

Ecole de natation Française et Initiation

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





JARDIN AQUATIQUE / ENF

Bonnet blanc – 1 cours/semaine

Progression



Groupe	Classe école	Année de naissance	Durée cours	Tarif (licence FFN incluse)
Jardin Aquatique	Petite-Moyenne-Grande Section	2022-2020	30'	192€
ENF	Moyenne - Grande Section-CP-CE1	2021-2018	45'	265€

- 1^{ère} inscription : choisir le créneau du niveau inférieur si 2 créneaux possibles en fonction de l'âge
- Réinscription : choisir le créneau conseillé par l'entraîneur (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

JA 1
(PS/MS)
17h30-18h
Bassin d'apprentissage

JA 2
(PS/MS/GS)
18h-18h30
Bassin d'apprentissage

Mardi

JA 3
(PS/MS)
17h30-18h
Bassin d'apprentissage

JA 4
(PS/MS/GS)
18h-18h30
Bassin d'apprentissage

ENF 1
(MS/GS/CP)
19h15-20h
Bassin d'apprentissage

Vendredi

ENF 2
(MS/GS/CP)
17h30-18h15
Bassin d'apprentissage

ENF 3
(GS/CP)
18h20-19h05
Bassin d'apprentissage

ENF 4
(GS/CP/CE1)
19h10-19h55
Bassin d'apprentissage



INITIATION & PRE-COMPETITION

Bonnet jaune – 2 cours/semaine

Progression



Groupe	Classe école	Année de naissance	Durée cours	Tarif (licence FFN incluse)
Jaune 1 (1 ^{ère} année)	CP/CE1/CE2	2019/2018/2017	2 x 45'	232€
Jaune 2 (2 ^{ème} année)	CE1/CE2/CM1	2018/2017/2016	2 x 45'	232€
Jaune Pré-compétition	CE2/CM1/CM2	2017/2016/2015	2 x 45'	232€

- Réinscription : choisir le créneau conseillé par l'entraîneur (cf mail de réaffectation)
- 1^{ère} inscription : à partir de septembre en fonction des places restantes dans les groupes et d'un test

Lundi

Jaune 1A
(CP/CE1/CE2)
17h30-18h15
25m

Jaune 2A
(CE1/CE2/CM1)
18h30-19h15
25m

Mardi

Jaune 1B
(CP/CE1/CE2)
17h30-18h15
25m

Jaune 2B
(CE1/CE2/CM1)
18h30-19h15
25m

Mercredi

Jaune
Pré-compétition
(CE2/CM1/CM2))
17h-17h45
25m

Jaune 1A
(CP/CE1/CE2)
17h45-18h30
25m

Vendredi

Jaune 2A
(CE1/CE2/CM1)
17h30-18h15
25m

Jaune 1B
(CP/CE1/CE2)
18h20-19h05
25m

Samedi

Jaune
Pré-compétition
(CE2/CM1/CM2))
8h45-9h30
25m

Jaune 2B
(CE1/CE2/CM1)
9h30-10h15
25m

Planning des activités 2025-2026

Le Pôle COMPETITION

Natation Course

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





NATATION COURSE – COMPETITION AVENIR

Bonnet orange – 3 entraînements/semaine

- Réinscription : choisir le créneau conseillé par l'entraîneur (cf mail de réaffectation)
- 1^{ère} inscription : à partir de septembre en fonction des places restantes dans les groupes et d'un test

Tarif : 315€
(licence FFN incluse)

Lundi

Pré-Avenir
17h30-19h
25m

Avenir
19h-20h30
25m

Mardi

Pré-Avenir
17h30-18h45
25m

Avenir
18h45-20h
25m

Vendredi

Pré-Avenir
17h30-19h
25m

Avenir
19h-20h30
25m



NATATION COURSE – COMPETITION BENJAMIN

Bonnet bleu navy – 5 entraînements/semaine

- Réinscription : choisir le créneau conseillé par l'entraîneur (cf mail de réaffectation)
- 1^{ère} inscription : à partir de septembre en fonction des places restantes dans les groupes et d'un test

Tarif : 415€
(licence FFN incluse)

Lundi

18h-20h
50m

Mardi

18h-20h
50m

Mercredi

16h-18h
50m

Jeudi

18h-20h30
25m

Vendredi

18h-20h
50m



NATATION COURSE – COMPETITION JS1

Bonnet noir – 5 à 9 entraînements/semaine

- Réinscription : choisir le créneau conseillé par l'entraîneur (cf mail de réaffectation)
- 1^{ère} inscription : à partir de septembre en fonction des places restantes dans les groupes et d'un test

Tarif : 415€
(licence FFN incluse)

Lundi

17h-18h
PP
18h-20h
50m

Mardi

6h30-8h
25m

17h-18h
PP
18h-20h
50m

Mercredi

17h-18h
PP
18h-20h
50m

Jeudi

6h30-8h
25m

17h-18h
PP
18h-20h
50m

Vendredi

6h30-8h
25m

17h-18h
PP
18h-20h
50m

Samedi

8h30-9h45
50m

PP : Préparation Physique





NATATION COURSE – COMPETITION JS2

Bonnet noir – 4 entraînements/semaine

- Réinscription : choisir le créneau conseillé par l'entraîneur (cf mail de réaffectation)
- 1^{ère} inscription : à partir de septembre en fonction des places restantes dans les groupes et d'un test

Tarif : 365€
(licence FFN incluse)

Lundi

18h30-20h
50m

Mardi

20h-21h30
50m

Mercredi

18h30-20h
25m

Jeudi

18h-20h
50m



NATATION COURSE – COMPETITION Master (25 ans et plus)

Bonnet noir – 4 entraînements/semaine

- Réinscription : choisir le créneau conseillé par l'entraîneur (cf mail de réaffectation)
- 1^{ère} inscription : à partir de septembre en fonction des places restantes dans les groupes et d'un test

Tarif : 415€
(licence FFN incluse)

Lundi

20h30-21h50
25m

Mardi

20h-21h30
50m

Vendredi

20h30-21h50
25m

Samedi

13h-15h
50m

Planning des activités 2025-2026

Natation Course - Loisir

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



NATATION COURSE Perfectionnement

Loisir JEUNE (bonnet noir) et Loisir AVENIR (bonnet orange)

1 entraînement/semaine

- Réinscription : choisir le créneau conseillé par l'entraîneur (cf mail de réaffectation)
- 1^{ère} inscription : à partir de septembre en fonction des places restantes dans les groupes et d'un test

Groupe	Classe école	Année de naissance	Durée entraînement	Tarif (licence FFN incluse)	Recommandation
LOJE	Collège à Seconde	2014 et avant	1H	165€	Savoir nager 3 nages
LOAV	CE2 à 6 ^{ème}	2017 - 2014	45'	290€	Savoir nager 2 nages

Lundi

LOJE A
17h30-18h30
50m

Mercredi

LOJE B
16h30-17h30
25m

Samedi

LOAV A
10h15-11h00
25m

LOAV B
11h00-11h45
25m

LOAV C
11h45-12h30
25m

NATATION COURSE Perfectionnement – Loisir ADULTE (bonnet noir)

1 entraînement/semaine

- Adulte 18 ans et plus : 2007 et avant
- Savoir nager 2 nages ou plus
- Possibilité de cumuler des créneaux dans le même panier
- En cas d'annulation d'entraînement par le CAO, possibilité de le rattraper sur un autre créneau (modalités communiquées au cas par cas)

Durée entraînement	Tarif (licence FFN incluse)
1H	191
1H15	224
1H20	235

Lundi

AD A
20h30-21h50
25m

Mardi

AD B
6h30-7h45
25m

Mercredi

AD C
6h45-7h45
25m

AD D
7h45-8h45
25m

AD E
10h-11h
25m

Jeudi

AD F
6h30-7h45
25m

AD G
20h30-21h50
25m

Vendredi

AD H
6h30-7h45
25m

AD I
17h-18h
50m

Samedi

AD J
8h30-9h45
50m

AD K
9h45-11h
50m

Planning des activités 2025-2026

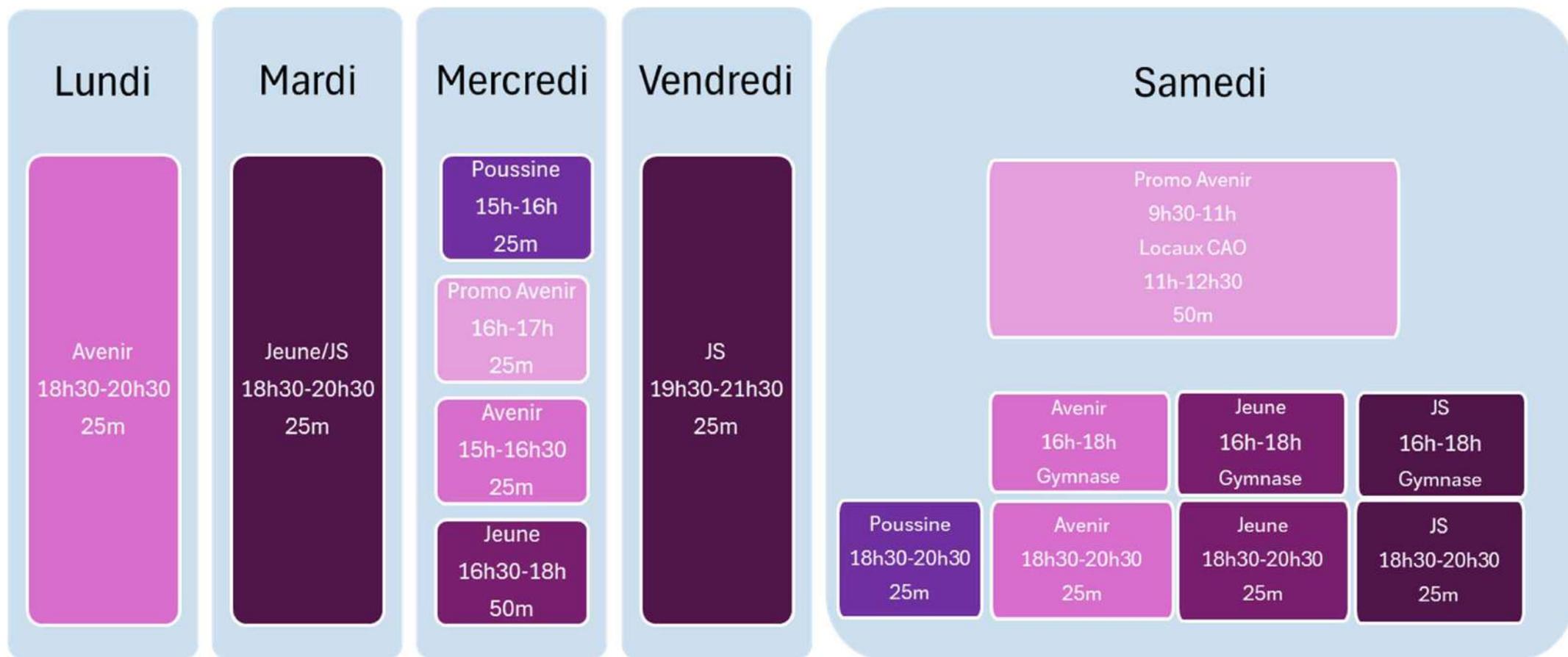
Natation Artistique

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



NATATION ARTISTIQUE – Parcours du nageur & Planning

- Réinscription : choisir le créneau conseillé par l'entraîneur (cf mail de réaffectation)
- 1^{ère} inscription : à partir de septembre en fonction des places restantes dans les groupes et d'un test



NATATION ARTISTIQUE – Loisir Adulte

- Réinscription : choisir le créneau conseillé par l'entraîneur (cf mail de réaffectation)
- 1^{ère} inscription : à partir de septembre en fonction des places restantes dans les groupes et d'un test

Tarif : 290€

*** Option cours supplémentaire : + 95€**
(licence FFN incluse)

Vendredi*

20h-21h30

25m

Entraînement supplémentaire en
commun avec les JS

Samedi

11h-12h30

50m

Planning des activités 2025-2026

WATER-POLO

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



WATER-POLO

2 entraînements/ semaine



Tarif : 315€
(licence FFN incluse)

Mardi

20h30-21h50
25m

Samedi

11h-12h30
50m

L'ensemble des matchs amicaux et de championnat reçus à domicile se dérouleront sur les créneaux d'entraînement