

Planning des activités 2026-2027

Modalité Inscriptions

CAO NATATION

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



29 Avenue de Lattre de Tassigny
91 400 ORSAY



INFORMATIONS GENERALES



La section natation du Club Athlétique d'Orsay 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.

La section Natation, même si de loin ressemble à une entreprise avec ses +800 adhérents et 10 entraîneurs salariés, ne reste pas moins **une association**.

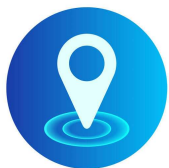
Grâce à ses bénévoles, la section Natation permet l'amélioration du quotidien d'enfants à partir de 3 ans, d'adultes de 18 à 80 ans, qui ont plaisir à retrouver d'autres adhérents dans les cours collectifs, que ce soit pour apprendre à nager ou pratiquer une activité sportive dans la bonne humeur.



La section Natation est affiliée à la FFN et applique la politique du **100% licence**
→ tous nos adhérents sont licenciés à la FFN.



Comment nous contacter ?



Permanence de la section (en haut du stade nautique)

- Lundi de 18h à 20h
- Vendredi de 18h à 20h (uniquement en septembre)
- Fermeture au mois d'août et pendant les petites vacances scolaires



contact@cao-natation.com

Boîte mail fermée pendant les vacances scolaires
un peu saturée en période d'inscription



Renseignements à la journée des associations

Dimanche 6 septembre 2026 (horaires à confirmer)



Ouverture des réinscriptions à partir du lundi 6 juillet 2026

Ouverture des nouvelles inscriptions à partir du lundi 3 août 2026

Reprise des activités lundi 14 septembre 2026

PARCOURS DU NAGEUR – PROJET SPORTIF

Construire, performer, rayonner : le CAO accompagne chaque nageur dans son évolution

Toutes les activités pour les enfants, ados et adultes — du loisir à la compétition.



Pôle Ecole de Natation

Construire les fondamentaux et l'autonomie aquatique

Coord. Anthéa BATILLIOT

- **Jardin Aquatique** : Découverte de l'eau, aisance aquatique, sécurité
- **ENF** : Construire les fondamentaux techniques
- **Initiation** : Structurer la technique et la motricité



Pôle Compétition Course

Développer la performance et l'engagement sportif

Coord. Thibaut RAGUIN

- **Avenir** (U11): technique avancée, premières compétitions officielles
- **Benjamins** (U13) : volumes croissants, spécialisation légère
- **Junior/Senior** (U18 et +) : optimisation technique, préparation aux championnats
- **Master (25 ans et +)** : filière compétitive adulte, structurée par la FFN avec un circuit fédéral complet



Pôle Natation Artistique

Allier technique, expression et synchronisation

Coord. Cynthia GUION

- **Poussin/e** : découverte, motricité aquatique, premiers éléments techniques
- **Avenir** : acquisition des bases techniques et artistiques
- **Jeune** : consolidation technique, montée en difficulté, premières compétitions nationales
- **Junior/Senior** : montée en performance, complexité technique, préparation au haut niveau
- **Master** : filière compétitive adulte
- **Loisir** enfant & adulte

Envie de progresser sans compétition ? Nos parcours Loisir vous accueillent à tout âge



Pôle Nagez Forme Santé & Water-polo

Pratique loisir, santé, plaisir et engagement collectif

- **Aquaforme - Nagez Forme Santé** : bien-être, tonicité, entretien
- **Loisir** : natation sans compétition
- **Water-polo Loisir** : développer le plaisir du jeu collectif et une pratique sportive accessible à tous

Modalité d'inscription

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



7 ÉTAPES

INSCRIVEZ-VOUS À VOS ACTIVITÉS EN LIGNE

ÉTAPE
01

RENDEZ-VOUS SUR LE SITE D'INSCRIPTION DU CLUB

Se rendre sur le site de votre club depuis un ordinateur:
<https://cao.comiti-sport.fr>

ÉTAPE
02

CRÉEZ VOTRE COMPTE ADHÉRENT

Commencez par créer votre compte adhérent en cliquant sur l'espace dédié. S'il s'agit de votre enfant mineur les coordonnées du responsable légal vous seront demandées.

ÉTAPE
03

AJOUTEZ LES MEMBRES DE VOTRE FAMILLE

Une fois votre compte créé, vous pourrez ajouter un ou plusieurs membres de votre famille, pour les inscrire à des activités.

ÉTAPE
04

IMPORTEZ VOS DOCUMENTS

Téléchargez les documents demandés par le club et profitez d'un espace réservé pour vos documents personnels.

ÉTAPE
05

SÉLECTIONNEZ VOTRE OU VOS ACTIVITÉS

Rendez-vous sur l'espace des activités proposées par votre club, et avec les filtres choisissez celle(s) qui vous intéresse(nt). Vous pouvez prendre plusieurs activités pour vous ou votre famille en 1 seule fois.

ÉTAPE
06

VALIDEZ VOTRE PANIER

Une fois dans votre panier, choisissez parmi les différents moyens de paiement pour valider votre inscription.

ÉTAPE
07

ÉDITEZ VOTRE RÉCÉPISSÉ D'INSCRIPTION

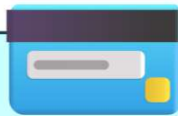
Lorsque le club aura validé votre inscription, vous pourrez éditer votre reçu depuis votre espace adhérent.

Un tuto COMITI est disponible sur chacune des offres

The screenshot shows a user interface for 'ACTIVITÉS ANNUELLES' on the COMITI platform. It displays details for a 'Natation Artistique' offer, including the season 'Saison 2026-2027', the offer name 'NAT AR MAS - Natation Artistique Master', and the user 'Noéline VU'. A red box highlights a link to a tutorial: 'CAO Natation_Tuto COMITI_2025-2026_compressed.pdf'. Below this, the offer details are shown: 'Vendredi' from '19h30 - 21h30' at 'Bassin 25m (Intérieur)' in 'Piscine, Orsay'. The price is '345.00 €' and there are '12 place(s)' available. At the bottom, there are buttons for '+ En savoir plus' and '> Inscription'.

Documents obligatoires pour l'inscription et prise de licence FFN

- **Le Questionnaire Santé Sport (QS Sport)** spécifique mineurs (- de 18 ans) ou majeurs (+ de 18 ans) est maintenant intégré dans COMITI au moment de la validation de votre offre
 - ➔ Si vous choisissez plusieurs offres, ce QS est à remplir une seule fois
 - **Si vous répondez « OUI » à une question du QS**, il faudra fournir un certificat médical de moins de 6 mois.
 - ➔ Il devra être déposé 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 **19 juin 2027**



REGLEMENT

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

Si vous bénéficiez du Pass'Sport ou de chèques CE, ne réglez pas par carte bancaire : sélectionnez « Autre paiement » puis déposez vos chèques bancaires à l'ordre du CAO Natation lors des permanences du club (au-dessus de la piscine).

Pour les 15-17 ans, vous pouvez bénéficier d'une aide financière avec le programme LABAZ [LABAZ, l'appli pour les 15-25 ans | Région Île-de-France](#)

Les chèques ANCV , coupons sport et chèque Bures/Yvette ne sont pas acceptés.

Date limite de dépôt du règlement : **18 septembre 2026**



REDUCTION

➤ La **réduction Orcéenne** est automatique pour les orcéens.

➤ La **réduction famille ou activités multiples** se calcule automatiquement à condition de ne créer qu'un seul panier.

Aucune réduction ou remboursement ne sera fait a posteriori si vous avez fait plusieurs paniers.

➤ La **réduction étudiante** est valable uniquement sur présentation du certificat de scolarité en études supérieures de l'année 2026-2027. Contacter le CAO Natation avant de réaliser votre inscription

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

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

Planning des activités 2026-2027

AQUAFORM

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

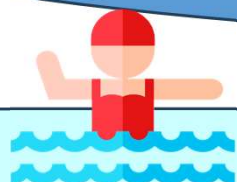


NAGEZ FORME SANTE - AQUAFORM

**Tarif : à partir de
300€**
(licence FFN incluse)

1 cours/semaine

300€



AQUATONIC

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.).

AQ TO A : Lundi 19h15 – 20h
AQ TO B : Mardi 20h – 20h45
Bassin d'apprentissage

300€



AQUA-TRAINING

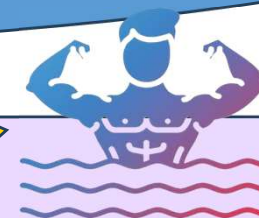
UNE ACTIVITE HYPER COMPLETE

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.).

AQ TR A : Lundi 20h – 20h45
AQ TR B : Mardi 20h45 – 21h30
AQ TR C : Vendredi 20h – 20h45
Bassin d'apprentissage

320€



NEW AQUA HYROX

Une activité inspirée du concept HYROX (fitness + endurance)

Objectifs : renforcement de la musculature profonde et du gainage, travail de la coordination et de la puissance, activité intense mais douce pour les articulations.

Bienfaits cardiovasculaires : augmentation du débit sanguin et de l'oxygénation, meilleure régulation de la fréquence cardiaque, réduction du stress cardiovasculaire

Samedi 7h45 – 8h45
Bassin 25m

Planning des activités 2026-2027

Pôle Ecole de Natation

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



Groupe	Classe école	Année de naissance	Durée cours	Bassin
Jardin Aquatique 1 – JA 1	PS – MS	2023-2022	30'	Bassin apprentissage
Jardin Aquatique 2 – JA 2	MS – GS	2022-2021	30'	Bassin apprentissage



A savoir

Le parent reste toute la séance et il est conseillé d'aller **dans l'eau avec l'enfant**

- **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 mail de réaffectation)

LUNDI

JA 1A
17h30 – 18h

JA 2A
18h – 18h30

MARDI

JA 1B
17h30 – 18h

JA 2B
18h – 18h30

VENDREDI

JA 1C
17h30 – 18h

JA 2C
18h – 18h30

1 cours/semaine – Enfants nés entre 2022 et 2019

Groupe	Classe école	Année de naissance	Durée cours	Tarif (licence incluse)
ENF 1	MS – GS	2022-2021	45'	276
ENF 2	GS – CP	2021-2020	45'	276
ENF 3 – 25m	CP – CE1	2020 - 2019	45'	296



A savoir

L'enfant doit être capable d'aller dans le bassin d'apprentissage sans la présence du parent et mettre la tête sous l'eau

- **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 mail de réaffectation)

LUNDI

ENF 2C

18h30 – 19h15

Bassin d'apprentissage

MARDI

ENF 1A

18h30 – 19h15

Bassin d'apprentissage

ENF 2A

19h15-20h

Bassin d'apprentissage

VENDREDI

ENF 1B

18h30 – 19h15

Bassin d'apprentissage

ENF 2B

19h15-20h

Bassin d'apprentissage

SAMEDI

ENF 3A

9h30-10h15

Bassin intérieur 25m

ENF 3B

10h15-11h

Bassin intérieur 25m

2 cours/semaine – Enfants nés entre 2020 et 2017

Groupe	Classe école	Année de naissance	Durée cours	Bassin
INI 1	CP – CE1	2020-2019	2 * 45'	Bassin intérieur 25m
INI 2	CE1 – CE2	2019-2018	2 * 45'	
INI 3	CE1 – CE2 – CM1	2019-2018-2017	2 * 45'	



A savoir

- **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 mail de réaffectation)

LUNDI

INI 1A
17h30 – 18h15

INI 2A
18h15 – 19h

MARDI

INI 1B
17h30 – 18h15

INI 2B
18h15 – 19h

MERCREDI

ENF 3A
17h – 17h45

ENF 3B
17h45 – 18h30

VENDREDI

INI 1A
17h30 – 18h15

INI 2A
18h15 – 19h

SAMEDI

INI 1B
8h45 – 9h30

INI 2B
9h30 – 10h15

INI 3A
10h15 – 11h

INI 3B
11h – 11h45

Planning des activités 2026-2027

Pôle Compétition

Natation Course

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





AVENIR & PRE AVENIR – Bonnet orange

Tarif : 339€
(licence FFN incluse)

3 entraînements/semaine Enfants nés entre 2016 et 2019

Groupe	Classe école	Année de naissance	Durée cours	Bassin
Pré-Avenir	CE1 – CE2	2019 – 2018	3 * 1h30	Bassin intérieur 25m
Avenir	CE2 – CM1 – CM2	2018 – 2017 - 2016	3 * 1h30	



A savoir

- **1^{ère} inscription** : à partir du 3 août sous réserve des places disponibles
- **Réinscription** : choisir le créneau conseillé par l'entraîneur (cf mail de réaffectation)

LUNDI

PRE AVENIR
17h30 – 19h

AVENIR
19h – 20h30

MARDI

PRE AVENIR
17h30 – 19h

AVENIR
19h – 20h30

MERCREDI

AVENIR*
16h – 18h

*Créneau en commun avec les Benjamin et réservé aux avènements 2016 ou selon accord entraîneur

VENDREDI

PRE AVENIR
17h30 – 19h

AVENIR
19h – 20h30



BENJAMIN & BENJAMIN 2 – Bonnet bleu

Tarif : à partir de
369€
(licence FFN incluse)

Jusqu'à 5 entraînements/semaine
Enfants nés entre 2013 et 2015

Groupe	Classe école	Année de naissance	Tarif (licence FFN incluse)
Benjamin 2	6 ^{ème} à 4 ^{ème}	2013 à 2015	369€
Benjamin	6 ^{ème} à 4 ^{ème}	2013 à 2015	439€



A savoir

- **1^{ère} inscription** : à partir du 3 août sous réserve des places disponibles et validation niveau par l'entraîneur
- **Réinscription** : choisir le créneau conseillé par l'entraîneur (cf mail de réaffectation)

LUNDI

BENJAMIN 2
17h – 18h30
50m

BENJAMIN
18h30 – 20h
50m

MARDI

BENJAMIN

PP
17h – 17h45

18h – 20h
50m

MERCREDI

BENJAMIN
16h – 18h
50m

BENJAMIN 2
18h – 19h
50m

JEUDI

BENJAMIN 2
17h30 – 18h30
25m

BENJAMIN
18h30 – 20h30
25m

VENDREDI

BENJAMIN

PP
17h – 17h45

18h – 20h
50m





JUNIOR/SENIOR 1 – JS1

Tarif : 431€
(licence FFN incluse)

Jusqu'à 9 entraînements/semaine



1^{ère} inscription : à partir du 3 août sous réserve des places disponibles et validation niveau par l'entraîneur

A savoir

LUNDI

PP
17h – 18h

18h – 20h
50m

MARDI

6h30 – 8h
25m

PP
17h – 18h

18h – 20h
50m

MERCREDI

PP
17h – 18h

18h – 20h
50m

JEUDI

6h30 – 8h
25m

PP
17h – 18h

18h – 20h
50m

VENDREDI

6h30 – 8h
25m

PP
17h – 18h

18h – 20h
50m

SAMEDI

8h – 9h45
25m



JUNIOR/SENIOR 2 – JS2

Tarif : 381€
(licence FFN incluse)

4 entraînements/semaine



A savoir

1^{ère} inscription : à partir du 3 août sous réserve des places disponibles et validation niveau par l'entraîneur

LUNDI

18h30 – 20h
50m

MARDI

PP
19h15 – 20h

20h – 21h30
50m

MERCREDI

18h30 – 20h
25m

JEUDI

18h – 20h
50m



MASTER

Tarif : 431€
(licence FFN incluse)

4 entraînements/semaine



A savoir

1^{ère} inscription : à partir du 3 août sous réserve des places disponibles et validation niveau par l'entraîneur

LUNDI

20h30 – 21h50
25m

MARDI

20h – 21h30
50m

VENDREDI

20h30 – 21h50
25m

SAMEDI

13h – 15h
50m

Planning des activités 2026-2027

Natation Course - Loisir

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



NAGEZ FORME SANTE – Natation Loisir

1 entraînement/semaine – Jeune et Avenir

**Tarif : à partir de
243€**
(licence FFN incluse)

Groupe	Classe école	Année de naissance	Durée cours	Tarif (licence FFN incluse)	Recommandation
Loisir Avenir – LOAV	CE2 à 6 ^{ème}	2016 et +	45'	301€	Savoir nager 2 nages
Loisir Jeune – LOJE	Collège - Lycée	2015 et -	1h	243€	Savoir nager 3 nages



A savoir

- **1^{ère} inscription** : à partir du 3 août sous réserve des places disponibles
- **Réinscription** : choisir le créneau conseillé par l'entraîneur (cf mail de réaffectation)

JEUDI

LOJE A
17h – 18h
50m

VENDREDI

LOJE B
19h – 20h
25m

SAMEDI

LOAV A
9h45 – 10h30
25m

LOAV B
10h30 – 11h15
25m

NAGEZ FORME SANTE – Natation Loisir Adulte

Tarif : à partir de
210€

1 entraînement/semaine

Groupe	Durée cours	Bassin	Recommandation	Tarif (licence FFN incluse)
Adulte Débutant	1h	25m	Ne sait pas nager Ne craint pas la profondeur	320€
Loisir Adulte	1h	25m	Savoir nager 3 nages	210€
		50m		215€
Loisir Adulte	1h15	25m	Savoir nager 3 nages	250€
		50m		260€



A savoir

- Adulte 18 ans et plus
- Possibilité de cumuler des créneaux dans le même panier

LUNDI

NAT AD A
20h30 – 21h45
25m

MARDI

NAT AD B
6h30 – 7h45
25m

NAT AD C
20h – 21h15
50m

MERCREDI

NAT AD D
7h45 – 8h45
25m

NAT AD E
8h45 – 9h45
25m

JEUDI

NAT AD F
6h30 – 7h45
25m

NAT AD G
20h30 – 21h45
25m

VENDREDI

NAT AD H
6h30 – 7h45
25m

SAMEDI

**NAT Adulte
Déb**
8h30 – 9h30
25m

NAT AD I
8h45 – 10h
50m

NAT AD J
9h45 – 11h
50m

Planning des activités 2026-2027

Pôle Natation Artistique

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





NATATION ARTISTIQUE

Parcours du nageur & Planning (1/2)



A savoir

- **1^{ère} inscription** : à partir du 3 août sous réserve des places disponibles et test par l'entraîneur
- **Réinscription** : choisir le créneau conseillé par l'entraîneur (cf mail de réaffectation)

Groupe	Année de naissance	Tarif (licence FFN incluse)
Poussins	2021 – 2018	317€
Promo Avenirs	2018 – 2015	332€
Avenirs	2019 – 2015	387€
Jeunes	2014 – 2012	487€

Groupe	Année de naissance	Tarif (licence FFN incluse)
Juniors	2011 – 2008	481€
Senior	+ 18 ans	386€
Master	+ 25 ans	386€

LUNDI

Avenirs
18h30 – 20h30
25m

MARDI

Jeunes / Juniors
18h30 – 20h30
25m

MERCREDI

Poussins
15h – 16h
25m

Avenirs
15h-16h30
25m

Promo Avenirs
16h – 17h
25m

Jeunes / Juniors
16h30 – 18H
50m

VENDREDI

Master
19h30 – 21h30
25m





NATATION ARTISTIQUE

Parcours du nageur & Planning (2/2)



A savoir

- **1^{ère} inscription** : à partir du 3 août sous réserve des places disponibles et test par l'entraîneur
- **Réinscription** : choisir le créneau conseillé par l'entraîneur (cf mail de réaffectation)

Groupe	Tarif (licence FFN incluse)
Loisir Enfant	301€
Loisir Adulte	300€

SAMEDI

Poussin

9h30 – 12h30
25m

Promo Avenir

9h30 – 12h30
25m

Loisir Enfant

11h – 12h30
50m

Loisir Adulte

11h – 12h30
50m

Senior

16h – 20h30
25m

Jeune / Junior

16h – 20h30
25m

Avenir

16h – 20h30
25m

Planning des activités 2026-2027

WATER-POLO

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





MASTER

Tarif : 331€
(licence FFN incluse)

2 entraînements/semaine



A savoir

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

MARDI

20h30 – 21h50
25m

SAMEDI

11h – 12h30
50m

Planning des activités 2026-2027

Grille Tarifaire

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



Saison 2026-2027

Grille Tarifaire

Pôle Ecole de Natation

-  Jardin Aquatique – 253€
-  ENF – 276€ / 296€
-  Initiation – 301€

Pôle Compétition Course

-  Pré-Avenir / Avenir – 339€
-  Benjamin 2 – 369€
-  Benjamin – 439€
-  JS 2 – 381€
-  JS1 – 431 €
-  Master – 431€

Pôle Natation Artistique

-  Poussin – 317€
 -  Promo Avenir – 332€
 -  Avenir – 387€
 -  Jeune – 487€
 -  Junior – 481€
 -  Senior / Master – 386 €
 -  Master – 431€
-
-  Loisir enfant/adulte – 301€

Pôle Nagez Forme Santé & Water-polo

-  Adulte Débutant – 320€
-  Adulte 1h (25m) – 210€
-  Adulte 1h15 (25m) – 215€
-  Adulte 1h (50m) – 250€
-  Adulte 1h15 (50m) – 260€
-  Aquaform – 300€
-  Aqua Hyrox – 320€
-  Water-Polo – 331€

Certaines séances peuvent avoir lieu en **horaire d'ouverture au public** : une carte d'accès est **obligatoire** pour entrer dans le bassin. Elle doit être retirée lors des permanences du club, en échange d'un chèque de caution de 15€, restitué en fin de saison.