



# HEROUILLE NAGE AVEC PALMES

Piscine Montmorency  
16 Rue de Bouvines 14200 Hérouville Saint-Clair  
Tél. 06.70.75.71.90  
Email : [contact@hnap14.com](mailto:contact@hnap14.com)  
Site : [www.hnap14.com](http://www.hnap14.com)



Club affilié à la F.F.E.S.S.M (Fédération Française d'Études et de Sports Sous-Marins) N° **22.14.0101** – Jeunesse et Sports N° **14.98.056**

## Reprise de la saison Nage Avec Palmes - 2018-2019 Note d'information

### Date de Reprise

La piscine d'Hérouville est fermée pour vidange et travaux depuis le 1<sup>er</sup> Septembre et ne sera réouverte au public et clubs qu'à partir du Lundi 24 Septembre.

La date de reprise des cours de Nage Avec Palmes a été fixée au **Jeu**di 27 Septembre 2018 à 20h00.

### Dossier et documents d'inscription

Le site internet du club sera mis à jour prochainement avec tous les documents relatifs aux inscriptions pour la nouvelle saison.

Il n'est pas prévu de permanence inscription. Les dossiers d'inscription correctement renseignés, accompagnés obligatoirement d'un certificat médical (CACI – Certificat médical d'Absence de Contre-Indication à la pratique) ou d'une attestation QS-Sport (nouvelles dispositions légales depuis 2017) et du règlement de la cotisation annuelle pourront être soit déposés dans la boîte aux lettres du club (entrée de la piscine), soit remis à un encadrant juste avant le 1<sup>er</sup> cours.

Des séances d'essai dans la limite de deux séances sont possibles pour tout nouvel adhérent.

Comme les années passées, le club accepte les cartes/coupons « Atouts Normandie » (voir <https://atouts.normandie.fr/>) pour le règlement d'une partie de la licence/cotisation.

Les tarifs pour la nouvelle saison seront précisés très rapidement sur le site internet du club. Ils sont en cours de finalisation du fait des coûts de licence reversés à la fédération pour 2018-2019 qui viennent de nous être transmis il y a peu. Néanmoins ces tarifs devraient peu, voir pas, évoluer en comparaison de l'année passée. L'échelonnement du règlement est envisageable.

Depuis deux ans, l'accès à la piscine est contrôlé par badge. Ces badges ne sont pas gérés par le club mais par la communauté urbaine Caen la mer. La création d'un nouveau badge ou sa réémission est à régler par l'adhérent directement à la piscine. Le ré-encodage des badges déjà délivrés pour la nouvelle saison est gratuit.

### Certificat Médical et Questionnaire QS-Sport

Depuis Septembre 2017 (année de référence N0), une nouvelle disposition est entrée en vigueur dans le cadre de la réforme du système de santé. Pour rappel, ce dispositif se résume dans les grandes lignes à :

- Présentation par le demandeur d'un CACI (Certificat médical d'Absence de Contre-Indication à la pratique) daté de moins de 1 an à la date de la demande de délivrance de la licence.
- Certificat médical établi par TOUT médecin, quelle que soit la discipline, qu'il s'agisse d'accéder à une pratique sportive de loisir ou bien à la compétition.

- Durée de validité : 3 ans ou 1 an selon les disciplines

Dans le cas le plus général, discipline sportive non soumise à des contraintes particulières (pour ce qui nous concerne : Nage Avec Palmes loisir ou compétition ainsi qu'Apnée dans certains cas) l'adhérent doit présenter un Certificat médical d'Absence de Contre-Indication à la pratique du sport ou de la discipline concernée en compétition datant de moins d'un an à la date de sa demande de première licence ou de la licence 2017/2018, année de mise en place du nouveau dispositif.

Un nouveau certificat médical lui sera demandé tous les 3 ans (à condition qu'il n'y ait pas eu de rupture de prise de licence pendant ces 3 ans). En attendant cette date, il devra présenter annuellement, au moment du renouvellement de sa licence, l'attestation de réponse négative à l'auto-questionnaire (Document Cerfa « auto-questionnaire de santé QS-SPORT - Cerfa 15699\*01).

Le licencié ou son représentant légal attestera avoir répondu par la négative à l'ensemble des rubriques du QS-SPORT. A défaut, il est tenu de produire un nouveau CACI pour obtenir le renouvellement de sa licence. Des modèles de CACI, Questionnaire QS-SPORT et Attestation de réponse négative seront mis en ligne prochainement sur le site internet du club.

Note importante : le questionnaire QS-SPORT relève du secret médical et n'a pas à être remis au club. Seule l'attestation de réponse « Non » aux 9 questions du questionnaire devra être remise avec le dossier d'inscription (cas des renouvellements de licence uniquement).

## Créneaux – Encadrement

Les lignes de bassins nous sont attribuées par Caen la mer à titre gracieux en dehors des périodes scolaires. Les créneaux de l'année passée ont été reconduits mais nous avons dû procéder à quelques aménagements afin de résoudre certaines problématiques d'encadrement :

- Olivier (Entraîneur Fédéral FFESSM et BEESAN) continuera à encadrer les groupes du Mercredi de 16h00 à 18h00, mais pour des raisons professionnelles ne sera pas en mesure d'assurer les cours des Mardi et Jeudi soir.
- Le cours du Mardi sera désormais réservé exclusivement aux compétiteurs et sur le créneau 20h00-21h30. Les loisirs adultes ayant une pratique prononcée de la NAP et à même de suivre un entraînement soutenu et intensif pourront être admis sur ce créneau. Ce cours sera encadré par mes soins.
- Le cours du Jeudi, créneau 20h00 à 22h00, restera un cours loisir. Il sera désormais encadré par Roxane. Roxane fait partie du groupe compétiteurs depuis plusieurs années et est initiatrice Nage Avec Palmes FFESSM. Etudiante en L2 en STAPS (Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives), cet encadrement se fera dans le cadre d'un stage obligatoire en L2 avec une convention passée avec le club. A ce titre j'assurerais la supervision de cet encadrement.
- Le cours du Samedi 18h00-19h00 pour les loisirs et 19h00-20h00 pour les compétiteurs n'est pas modifié. Pour des raisons professionnelles, Valérie (initiatrice Nage Avec Palmes FFESSM) ne sera peut-être pas en mesure d'assurer tous les cours loisirs adultes. J'assurerais les cours qu'elle ne pourra pas encadrer. Les jeunes et adolescents seront encadrés, comme les années passées, par Margaux, Roxane, Méganne et Quentin du groupe compétiteurs. La supervision de cet encadrement sera assurée par mes soins.
- Le cours Apnée du Samedi est maintenu et continuera à être encadré par Mathias.

Note importante : La vocation du club n'est pas l'apprentissage de la natation et ceci est vrai en particulier pour les plus jeunes. Nous n'acceptons pas les enfants de moins de 6 ans et ils doivent être parfaitement à l'aise en milieu aquatique (profondeur bassin 80-120 cm). La pratique s'apparente donc plus à une découverte ludique de la palme (palmage, respiration tuba, jeux) qu'à un cours académique de nage avec palmes.

## Equipement

Idéalement, il est préférable que chaque nageur ait son propre équipement. La piscine d'Hérouville met à la disposition du club des bi-palmes pour une utilisation loisir. Nous ne pouvons par contre pas garantir la

disponibilité des tailles et pointures. Concernant les tubas frontaux, le club peut en prêter un certain nombre, mais il est toutefois conseillé d'avoir son tuba personnel.

Pour ceux intéressés par l'activité monopalmé, le club dispose également de plusieurs modèles pour prêt et peut vous conseiller pour toute acquisition éventuelle. Néanmoins il est conseillé dans un premier temps de ne pas se précipiter afin d'évaluer la discipline. Pour ceux qui sont intéressés, le club peut vendre des tubas frontaux pour la nage avec palmes ainsi que des bonnets au marquage club. N'hésitez pas à prendre conseil auprès des encadrants avant toute acquisition par vos propres moyens.

## **Apnée**

L'activité Apnée est reconduite en 2018-2019.

Nous vous rappelons que cette activité est ouverte à tout adhérent Nage avec Palmes sans cotisation supplémentaire.

Veillez noter toutefois que les conditions d'accès et de pratique de cette discipline (certificat médical, assurance, équipement) sont différentes de celles présentées plus haut. Merci donc d'en tenir compte avant toute inscription.

Vous pouvez vous référer au document « HNAP – Inscription Apnée 2018-2019 » pour plus d'informations.

Si vous êtes intéressé(e) ou pour toute question en rapport avec cette activité, vous pouvez prendre contact avec le bureau du club qui vous orientera vers le moniteur et encadrant responsable ou le contacter directement au 06.99.63.69.23 ou par mail [mathias.beaudouin@gmail.com](mailto:mathias.beaudouin@gmail.com)

## **Règlement piscine**

La mise à disposition des lignes d'eau à titre gracieux par la communauté urbaine est assujettie à la signature d'une convention entre le club et Caen la mer. Le club s'engage à respecter et faire respecter par ses adhérents le règlement de la piscine. Nous vous invitons à prendre connaissance de ce règlement en particulier sur les points suivants : douche obligatoire avant l'accès aux bassins, port du bonnet de bain, interdiction d'accéder aux vestiaires en chaussures, passage obligatoire par le pédiluve, pas d'accès aux bassins en tenue de ville (pantalons longs) ... etc. Nous comptons sur vous.

N'hésitez pas à nous contacter pour toutes questions.

A bientôt sur les bassins.

**Michel SIGNORET**

Président HNAP

Entraîneur Fédéral FFESSM