



# 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'Etudes et de Sports Sous-Marins) N° **22.14.0101** – Jeunesse et Sports N° **14.98.056**

## Reprise de la saison Nage Avec Palmes - 2022-2023

### Note d'information

#### Date de Reprise

La date de reprise des cours de Nage Avec Palmes a été fixée au **Samedi 24 Septembre 2022 à 17h45.**

#### 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.

Une permanence inscription va être mise en place le Samedi 24 Septembre à partir de 17h00 à la piscine d'Hérouville. Veuillez contacter le secrétariat du club au **06.70.75.71.90** pour toute information.

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 lors de la permanence inscription.

Il ne sera pris aucun document avant ou sur les bassins pendant les 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. La part de la région (pratique sportive et artistique) est de 30€ pour cette année.

#### Cotisation et Licences

Veuillez-vous référer au formulaire **Inscription H NAP 2022-2023** pour les différents tarifs. Les tarifs seront prochainement mis en ligne sur le site internet du club. L'échelonnement du règlement est envisageable.

Un tarif réduit est consenti pour les étudiants (sur cotisation Adulte uniquement et sur présentation de la carte d'étudiant) : **110€**

Le club accepte les coupons Atouts Normandie dont le montant est fixé à 30€ cette année par la région. Pour tout renseignement, vous référer au site : <https://atouts.normandie.fr/beneficiaires/Views/Accueil.aspx>

Le QR-Code du coupon ainsi que le code associé est à fournir lors de l'inscription.

## Accès Piscine et Badge

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 et par chèque séparé au club qui se chargera des formalités avec la piscine. Le ré-encodage des badges déjà délivrés pour la nouvelle saison est gratuit.

## Certificat Médical (CACI) et Questionnaire QS-Sport

Un nouveau décret (N°2021-564 du 07 Mai 2021) n'impose plus la présentation d'un Certificat Médical pour les mineurs. Néanmoins un questionnaire de santé à destination des parents de mineurs ou de la personne ayant l'autorité parentale est disponible afin qu'ils évaluent la nécessité de procéder ou non à un examen médical avant toute pratique sportive.

Pour les personnes majeures, nouveaux licenciés, la présentation d'un Certificat médical d'Absence de Contre-Indication à la pratique (CACI) est requise. Pour les licenciés majeurs de la saison passée, un CACI n'est pas obligatoire si déjà présenté en 2021-2022 (ou 2020-2021 et sans discontinuité de prise de licence) et seule l'attestation de réponse négative au questionnaire QS-Sport sera demandée. Pour tous les autres cas un Certificat Médical est requis

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 sur la base suivante :

- Le cours du Mardi est 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.
- Le cours du Jeudi, 20h00 à 21h00, est un cours loisirs et n'est pas modifié.
- Le cours du Samedi 18h00-19h00 est un cours loisirs et n'est pas modifié.
- Le cours du Samedi de 17h00-18h00 (compétiteurs) est reconduit. Il ne sera plus autorisé aux nageurs loisirs du cours 18h00-19h00 de prolonger l'activité au-delà de 19h00.

Les cours d'apnée ne seront pas reconduits pour la saison 2022-2023.

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 acceptons les enfants à partir de 5-6 ans sous réserve qu'ils soient 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.

## Equipeement

Idéalement, il est préférable que chaque nageur ait son propre équipement. Ceci est d'autant plus vrai dans la situation sanitaire actuelle.

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. Cet équipement fera l'objet d'un protocole de désinfection avant chaque séance.

Concernant les tubas frontaux, il est très fortement conseillé d'avoir son tuba personnel.

Le club peut en prêter un certain nombre en particulier pour les séances d'essais ou les très jeunes enfants. Une désinfection sera effectuée avant chaque séance comme nous l'impose la réglementation en vigueur et sur la base des protocoles définis par la fédération.

Pour ceux qui sont intéressés, le club peut vendre des tubas frontaux pour la nage avec palmes ainsi que des bonnets au marquage club.

Enfin un système de caution peut être mis en place pour ceux souhaitant disposer d'un tuba personnel sans pour autant procéder à un achat.

Tarif tubas (adulte/junior) : 30€ + Embout 5€

Tarif bonnet club : 6€

Caution tuba : 30€ par chèque séparé qui sera redonné contre retour du tuba en fin de saison.

N'hésitez pas à prendre conseil auprès des encadrants avant toute acquisition par vos propres moyens.

Pour ceux intéressés par l'activité monopalme, 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.

## Apnée

L'activité Apnée ne sera toujours pas reconduite en 2022-2023.

## 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.

Rappel : Secrétariat du club **06.70.75.71.90**

A bientôt sur les bassins.

**Michel SIGNORET**  
Président HNAP  
Entraîneur Fédéral FFESSM