



HEROUILLE NAGE AVEC PALMES

Piscine Montmorency
16 Rue de Bouvines 14200 Hérouville Saint-Clair
Tél. 06.70.75.71.90
Email : contact@hnap14.com
Site : 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 - 2025-2026 Note d'information

Date de Reprise

La date de reprise des cours de Nage Avec Palmes a été fixée au **Judi 18 Septembre 2025 à 20h00** (sous réserve d'un mouvement social limitant l'accès à la piscine).

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.

Les dossiers d'inscription correctement renseignés, accompagnés **obligatoirement** d'un certificat médical (CACI – Certificat médical d'Absence de Contre-Indication à la pratique) de moins d'un an à la prise de licence pour les personnes majeures ou d'une attestation QS-Sport (nouvelles dispositions légales depuis 2017), voir le § CACI et Questionnaire QS-Sport plus bas, pour les personnes mineures 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 première séance.

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

Le club ne prend pas en charge les cartes/coupons « Atouts Normandie ».
Pour le dispositif PASS SPORT 2025-2026, veuillez contacter un encadrant au préalable.

Cotisation et Licences

Veuillez-vous référer au formulaire **Inscription HNAP 2025-2026** pour les différents tarifs. Les tarifs seront prochainement mis en ligne sur le site internet du club. L'échelonnement du règlement est envisageable (règlement en 3 fois au maximum).

Un tarif réduit est consenti pour les étudiants (sur cotisation **Adulte** uniquement et sur **présentation de la carte d'étudiant**) : **115€**.

Le règlement de la cotisation club / licence FFESSM pourra être effectué par chèque bancaire ou par virement (IBAN Club) de préférence après vérification et validation du dossier par le club.

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 en cas de perte est à régler par l'adhérent et par chèque séparé directement auprès de la piscine d'Hérouville.

Le ré-encodage des badges déjà délivrés pour la nouvelle saison est gratuit.

La délivrance des nouveaux badges et le ré-encodage des badges existants ne pourra être réalisé qu'après confirmation de l'inscription par le club auprès de la piscine.

Certificat Médical (CACI) et Questionnaire QS-Sport

Suite à la loi du 2 mars 2022 et son adaptation aux activités dites à contrainte particulières et vu le caractère « unique » de la licence quelle que soit l'activité pratiquée, voici l'application à la FFESSM pour la rentrée fédérale saison 2025-2026.

La délivrance ou le renouvellement d'une licence fédérale permettant la pratique sportive et la participation aux compétitions sportives organisées ou autorisées par une fédération est soumise à présentation d'un **Certificat médical d'Absence de Contre-Indication** (CACI) à la pratique sportive, et à la pratique de la discipline pratiquée en compétition le cas échéant.

- Pour la pratique des disciplines à contraintes particulières (plongée en scaphandre en tous lieux et apnée en fosse ou milieu naturel pour les disciplines fédérales)
 - le CACI est annuel, quel que soit l'âge du pratiquant.
- Pour les autres disciplines sportives, non à contraintes particulières (Nage Avec Palmes, Nage en Eau Vive, Hockey, Tir sur Cible, Apnée Piscine)
 - Pour les jeunes de moins de 18 ans : pas de CACI exigible. Le jeune et son responsable légal doivent renseigner un questionnaire de santé et remettre à la structure une attestation de réponses négatives à ce questionnaire de santé ; à défaut il doit produire un CACI.
 - Pour les adultes de 18 ans et plus : le CACI est **annuel** et être daté de moins d'1 an à la prise de licence.

Un modèle de CACI proposé par la FFESSM et sa commission médicale et de prévention peut être trouvé sur le site Internet du club ou sur le site de la FFESSM.

Récapitulatif CACI

Certificat médical d'Absence de Contre-Indication à la pratique

**PLONGÉE (Air, Nitrox, Trimix élémentaire),
toute activité scaphandre
APNÉE en milieu naturel ou en fosse**

↓

ADULTES ET MINEURS

- CACI de moins de 1 an à la prise de licence.
- CACI de moins de 1 an au jour de la pratique, de la compétition, de l'encadrement ou du passage d'un brevet.

**NAGE avec PALMES, NAGE en EAU VIVE,
HOCKEY, TIR sur CIBLE, APNÉE en PISCINE**

↓

**ADULTES
MINEURS**

- CACI de moins de 1 an à la prise de licence.
- CACI non exigible, seule une réponse négative au questionnaire de santé est demandée annuellement : <https://medical.ffessm.fr>

DISPOSITIF 1 AN CACI PAR TOUT MÉDECIN

Le médecin dispose d'un certificat médical de référence (annexe III-1-3 du règlement médical).
Le médecin peut se référer aux fiches conseils de la Commission Médicale et de Prévention FFESSM

medical.ffessm.fr

Obligation de faire appel à un médecin Fédéral, DU ou DIU de médecine subaquatique, médecin du sport :
La pratique du TRIMIX Hypoxique | La compétition en Apnée eau libre | Reprise après accident de plongée


Handisub* : > Baptême (sans licence) sur un fond inférieur à 2 mètres, pas de CACI, si pas de réponse positive au questionnaire. [Questionnaire : cliquez ici](#)

- > CACI établi par tout médecin pour un PESH atteint de troubles neuro développementaux et psychiques.
- > Pour un PESH atteint de troubles physiques ou sensoriels :
 - le premier CACI devra être établi par un médecin fédéral, DU ou DIU de médecine subaquatique ou médecine physique et de réadaptation, médecin du sport.
 - les renouvellements pourront être établis par tout médecin.

Sportif sélectionné en équipe de France ou inscrit à titre individuel à une compétition internationale officielle CMAS :
> Médecin du sport (liste d'examens imposés annexés au règlement médical) pour les sportifs inscrits sur liste de Haut Niveau, liste d'examen imposé.

Pour le double surclassement en compétition :
> Le CACI doit être établi par un médecin du sport, DU ou DIU de médecine subaquatique.

RAPPEL
SANS licence ni CACI : Baptême, PE12, Pass Découverte, Pass Apnée, 1^{ère} étoile de mer.
Licence sans CACI : La délivrance d'une licence aidant-accompagnant n'est pas subordonnée à la présentation d'un certificat médical.
En cas de modification de l'état de santé ou d'accident de la plongée, la validité de ce certificat est suspendue.



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 aux compétiteurs éventuels 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.
- Le cours du Samedi 18h00-19h00 est un cours loisirs.
- Le cours du Samedi de 17h00-18h00 (compétiteurs) est reconduit (horaire public). Il ne sera plus autorisé aux nageurs loisirs du cours 18h00-19h00 de prolonger l'activité au-delà de 19h00.

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 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.

Équipement

Idéalement, il est préférable que chaque nageur ait son propre équipement.

La piscine d'Hérouville, dans certaines limites, met à la disposition du club des bi-palmes pour une utilisation loisir. Nous ne pouvons par-contre pas garantir la disponibilité de cet équipement ni même la taille ou la pointure.

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) : 31.50€ + Embout 3.50€

Tarif bonnet club : 7€

Caution tuba : 35€ 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.

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 avec savonnage 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