INSCRIPTION SECTION NATATION SAISON 2025/2026
POUR ADULTES INITIATION – PERFECTIONNEMENT – MASTERS

Merci de remplir le dossier d'inscription de façon complète et lisible

Nom : …… Prénom : ……

Né(e) le : …… ◯ féminin ◯ masculin

Rue : …… NP/Localité : ……

Téléphone : …… (joignable en tout temps)

E-mail : …… (infos uniquement par courriel)

Nouvelle inscription - Informations complémentaires

Avez-vous déjà suivi des cours de natation ? ◯ Oui ◯ Non Si oui, auprès de quel club ? ……

Si autre club, obligation de transmettre une lettre de libre-sortie de l'ancien club pour la demande de licence pour participer aux compétitions (responsabilité du nageur et non du club qui accueille le nageur).

Souffrez-vous d'allergies ou de problèmes médicaux? Si oui, merci de nous renseigner

……

Attention, tout problème médical doit nous être annoncé à l'inscription ou dès connaissance

Votre niveau - cocher ce qui convient

Initiation 1 ◯
Initiation 2 ◯
Initiation 3 ◯

Perfectionnement ◯
Masters ◯

Cours niveau Initiation 1 - 2 - 3 - cocher ce qui convient – 12 sessions de 5 cours

Les vendredis soirs selon calendrier joint niveau Initiation (cours de 35 minutes)

Initiation 1	**A** - 20h00 à 20h35 ☐	**F** - 20h40 à 21h15 ☐	**G** - 20h00 à 20h35 ☐	**L** - 20h40 à 21h15 ☐
Initiation 2	**B** - 20h40 à 21h15 ☐	**C** - 20h00 à 20h35 ☐	**H** - 20h40 à 21h15 ☐	**I** - 20h00 à 20h35 ☐
Initiation 3	**D** - 20h40 à 21h15 ☐	**E** - 20h00 à 20h35 ☐	**J** - 20h40 à 21h15 ☐	**K** - 20h00 à 20h35 ☐

Conditions Générales - Initiation – Perfectionnement – Masters

Par le biais de mon inscription je prends note des points suivants :

- Il incombe au nageur d'être assuré contre les accidents pour toutes les activités du club.
- Je suis conscient que la pratique de la natation exige une bonne santé. Je certifie ne pas avoir connaissance de problème de santé qui vont à l'encontre de la pratique de la natation, notamment pour la filière performance.
- L'inscription est considérée comme définitive à réception de ce courrier, et le nageur s'engage à être présent. Paiement avant le 1er cours et aucun remboursement pour quelque motif que ce soit.
- En tant que nageur je lis et respecte les règlements et directives du club et de la section.
- Toutes les informations sont transmises par e-mail et par le biais du site du club.
- Toute personne présente lors des activités du Cenamo est susceptible de trouver des photos publiées sur notre site, notre page facebook, dans les médias, s'il n'en formule pas préalablement le refus par écrit à la direction technique.

Conditions Générales complémentaires – Perfectionnement – Masters

- Tout membre inscrit à son entrée au club reste membre tout au long de son parcours. Nous considérons qu'un membre qui ne fait pas part de sa démission par courrier/e-mail **avant le 30 juin de chaque année** poursuit sa formation (selon statuts du club). Passé ce délai, l'inscription est maintenue et les frais de cotisation/taxe d'entraînement sont dûs pour l'année suivante, votre place étant réservée auprès d'un groupe avec un moniteur propre au groupe.

Par ma signature, je confirme mon inscription et j'accepte les Conditions Générales susmentionnées.

Date : …… Signature du représentant légal : ……

Remarque : ……

Envoyer le formulaire à coach@cenamo.ch

Nathalie Gabioud Fasel
DT natation + coach J+S

Cercle des Nageurs de Monthey
Case postale 429 – 1870 Monthey
coach@cenamo.ch
www.cenamo.ch

Member of swiss aquatics

COURS DE NATATION POUR ADULTES
INITIATION – PERFECTIONNEMENT – MASTERS

Apprenez à nager ou à vous perfectionner dans nos cours pour adultes. La section natation du Cercle des Nageurs Monthey propose des sessions de 5 cours pour débutants ou intermédiaires avec une progression selon 3 niveaux pour l'**Initiation** à la natation. Une fois que vous maîtrisez 3 styles de nage, vous pouvez adhérer au club, et poursuivre votre progression dans le groupe annuel **Perfectionnement**. Le groupe **Masters** accueille les nageurs expérimentés dès 20 ans, qui souhaitent maintenir leur forme ou participer à des compétitions (dès 20 ans en Suisse, dès 25 ans pour les compétitions internationales).

Niveau de natation prérequis

Session de 5 cours – Initiation 1 – les fondamentaux

Sans prérequis - les cours ont lieu dans le grand fond
Apprentissage - les fondamentaux respirer, flotter, glisser, se propulser jusqu'à l'introduction du dos crawlé

Session de 5 cours – Initiation 2 – dos et crawl

Prérequis - bases de la nage sur le dos
Apprentissage - dos et crawl

Session de 5 cours – Initiation 3 – brasse et papillon

Prérequis - savoir nager 100m dos et 100 m crawl avec une technique correcte et la respiration latérale
Apprentissage - bases de la brasse et du papillon

Perfectionnement – Technique et endurance dans les 4 styles de nage

Prérequis - savoir nager 3 styles de nage avec une technique correcte – endurance > 1000 mètres
Apprentissage - développement de la technique et de l'endurance

Masters – Technique et endurance dans les 4 styles de nage

Prérequis - maîtrise des 4 styles de nage et du 4-nages – endurance > 2500 mètres
Apprentissage - perfectionnement de la technique et de l'endurance

Calendrier des cours Niveau Initiation – 12 sessions de 5 cours (Une lettre = 1 session de 5 cours)

Horaire		20.00-20.35	20.40-21.15
12	septembre	A - Initiation 1	B - Initiation 2
19	septembre		
26	septembre		
3	octobre		
10	octobre		
17	octobre		
24	octobre		
31	octobre	C - Initiation 2	D - Initiation 3
7	novembre		
14	novembre		
21	novembre		
28	novembre		

Horaire		20.00-20.35	20.40-21.15
5	décembre	E - Initiation 3	F - Initiation 1
12	décembre		
19	décembre		
26	décembre		
2	janvier		
9	janvier		
15	janvier		
23	janvier	G - Initiation 1	H - Initiation 2
30	janvier		
6	février		
13	février		
20	février		
27	février		

Horaire		20.00-20.35	20.40-21.15
6	mars	I - Initiation 2	J - Initiation 3
13	mars		
20	mars		
27	mars		
3	avril		
10	avril		
17	avril		
24	avril		
1	mai	K - Init. 3	L - Init. 1
8	mai		
15	mai		
22	mai		
29	mai		
5	juin		

Cercle des Nageurs de Monthey
Case postale 429 – 1870 Monthey
coach@cenamo.ch
www.cenamo.ch

Member of swiss aquatics

Calendrier des cours Niveau Perfectionnement

11	septembre
18	septembre
25	septembre
2	octobre
9	octobre
16	octobre
23	octobre
30	octobre
6	novembre

13	novembre
20	novembre
27	novembre
4	décembre
11	décembre
18	décembre
25	décembre
1	janvier
8	janvier

15	janvier
22	janvier
29	janvier
5	février
12	février
19	février
26	février
5	mars
12	mars

19	mars
26	mars
2	avril
9	avril
16	avril
23	avril
30	avril
7	mai
14	mai

vacances

Tarifs

Niveau	Type de cours	Coût	Jour – Horaire
Initiation 1	12 sessions de 5 cours (4 sessions par niveau)	150.00 les 5 cours successifs de 35 min	Vendredi 20.00-20.35 Vendredi 20.40-21.15
Initiation 2			
Initiation 3			
Perfectionnement	Annuel environ 30 cours de mi-septembre à mi-mai	385.00 cotisation 1x/sem. 485.00 cotisation 2x/sem.	Jeudi 19.30-20.30 1x/sem. Mercredi 20.30-21.45 la 2ème fois
Masters	Annuel	385.00 cotisation 1x/sem. 485.00 cotisation 2x/sem.	Mercredi 20.30-21.45 1x/sem. Lundi 19.30-20.30 la 2ème fois Vendredi 6.05-7.20 sur demande

Les cours **Initiation** sont dispensés par bloc de 5 leçons successives, selon un planning défini (maximum 4 participants). Les cours annuels **Perfectionnement** comprennent environ 30 leçons entre mi-septembre et mi-mai. Les cours annuels **Masters** suivent le calendrier annuel de natation. Pas de cours les jours fériés et durant les vacances scolaires selon le calendrier de la saison.

Cours Initiation : Paiement par virement bancaire avant le premier jour du cours.

Des cours de qualité avec des entraîneurs qualifiés et reconnus

Nous vous apprenons le plus rapidement possible une compétence d'auto-sauvetage, et nous assurons une excellente formation technique en natation, que ce soit au niveau du sport populaire ou du sport de performance.

Nos professeurs de natation suivent continuellement les formations les plus récentes en matière d'enseignement de la natation auprès de Swiss Aquatics, la fédération faîtière suisse de natation, où les compétences méthodologiques, techniques et pédagogiques sont constamment mises à jour, et où les directives de sécurité sont respectées avec sérieux.

Les bénéfices de la pratique de la natation

La natation est un sport très complet possédant de multiples vertus, que ce soit sur le plan cardiaque, psychologique ou musculaire. Elle développe harmonieusement tout le corps, elle est non traumatisante puisqu'il n'y a pas de chocs, et elle entretient la coordination en jouant sur la capacité respiratoire, la flottaison, la glisse et la propulsion. Elle a un effet bénéfique qui permet de mieux résister aux fatigues quotidiennes.

Ses effets

- Assouplissement des articulations, amélioration de l'activité cardiaque et de la circulation sanguine.
- Redressement de la colonne vertébrale grâce à la tonification des muscles du dos et de l'abdomen.
- Effet relaxant en éliminant les tensions musculaires.

Cercle des Nageurs de Monthey
Case postale 429 – 1870 Monthey
coach@cenamo.ch
www.cenamo.ch

Member of swiss aquatics

Quelle nage pour quelle partie du corps – Quels bienfaits ?

- **Dos** Première nage que l'on apprend car la plus simple. Excellent pour muscler et tonifier le dos afin de prévenir les douleurs lombaires ou cervicales. C'est la nage recommandée pour ceux qui souffrent du dos. Le dos rétablit un meilleur maintien de la posture vertébrale et apporte de la souplesse. En prime, les battements de jambe font travailler les fessiers et les mollets.
- **Crawl** Nage la plus complète pour tous ses bienfaits musculaires et respiratoires, et faisant appel aux transmissions neurologiques. Le crawl muscle essentiellement le haut du corps et les pectoraux qui sont entièrement mobilisés et dissociés du bas du corps. Excellente coordination de toutes les parties du corps et du souffle, synchronisation des bras et de la respiration.
- **Brasse** Nage la plus courante, mais la moins naturelle. Elle tonifie les biceps, les pectoraux et toute la ceinture abdominale. Elle développe la cage thoracique et le souffle. Elle muscle les bras, les cuisses et les mollets. A pratiquer avec modération, car elle sollicite les genoux, et contraint la nuque et le dos qui se contractent. A éviter en cas de problèmes de dos.
- **Papillon** Nage rarement nagée par les amateurs de natation, car elle paraît plus difficile qu'elle ne l'est. Plutôt réservée à la pratique sportive, il est nécessaire de la maitriser, afin qu'elle ne soit pas trop énergivore. Ses bienfaits musculaires, respiratoires et de coordination sont semblables au crawl, mais elle muscle plus les fessiers et les ischio-jambiers. Physique et assez éprouvante, elle est intéressante pour ceux qui aiment se challenger.
- **Nager avec les palmes** permet de se muscler et d'affiner jambes et hanches efficacement.

Monthey - août 2025

Cercle des Nageurs de Monthey
Case postale 429 – 1870 Monthey
coach@cenamo.ch
www.cenamo.ch

FONDS DU SPORT SPORT-FONDS LOTERIE ROMANDE
TYR
COOL & CLEAN
Member of swiss aquatics