

swiss aquatics **a** swimming

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

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

Nom:			Préno	m :		
Né(e) le :			\bigcirc	féminin	\bigcirc	masculin
Rue:			NP/Lo	calité :		
Téléphone :			(joigna	able en tou	ut temps)	
E-mail :			(infos	uniqueme	nt par cour	riel)
Nouvelle inscrip	tion - Informations comp	<u>lémentaires</u>				
Si autre club, ob participer aux co	uivi des cours de natation ligation de transmettre u ampétitions (responsabili allergies ou de problèmes	ne lettre de libre-s té du nageur et no	sortie de n du clu	l'ancien clui b qui accuei	b pour la dem lle le nageur)	
Attention tout n	urahlàma mádiaal dait na		lin corint	ion ou dòs o		
	problème médical doit nou ocher ce qui convient	is etre annonce a i	inscript	ion ou des co	onnaissance	
Initiation 1	Ocher ce qui convient		Perfect	ionnement		\cap
Initiation 2	\otimes		Master			\otimes
Initiation 3	\circ					
	tiation 1 - 2 - 3 - cocher co					
	irs selon calendrier joint n	•		•	\	
Initiation 1	A - 20h00 à 20h35	F - 20h40 à 21h1			à 20h35 🔲	L - 20h40 à 21h15
Initiation 2	B - 20h40 à 21h15					- 20h00 à 20h35
Initiation 3	D - 20h40 à 21h15	L - 20h00 à 20h3	35 🗌	J - 20h40 a	à 21h15 🔲	K - 20h00 à 20h35
	erales - Initiation – Perfec					
	on inscription je prends n	· ·			, l l l	
	ı nageur d'être assuré con ent que la pratique de la ı					oir connaissanse de
	santé qui vont à l'encontr	_			-	
• L'inscription	est considérée comme d	définitive à récept	ion de	ce courrier,	et le nageur	s'engage à être présent.
	ant le 1 ^{er} cours et aucun re	•		•		
· ·	nageur je lis et respecte les	=				
	ormations sont transmises une présente lors des activ	•				os publiées sur notre site,
-	•			-	-	t à la direction technique.
	erales complémentaires –					
qui ne fait pa statuts du clu	s part de sa démission par	courrier/e-mail av stion est maintenue	/ant le 3 e et les f	0 juin de cha rais de cotisa	ique année po ition/taxe d'ei	onsidérons qu'un membre oursuit sa formation (selor ntraînement sont dûs pou ou groupe.
Par ma signature	e, je confirme mon inscript	tion et j'accepte les	s Condit	ions Général	es susmentio	nnées.
Date :	Signatur	e du représentant	légal :			
Remarque :						
Envoyer le forr	nulaire à coach@cenar	mo ch				
z.ivoyer ic ion					Nathalie	Gabioud Fasel







DT natation + coach J+S



swiss aquatics **a** swimming

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 préreguis - 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

Préreguis - 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	1	2
19	septembre	tion	tion
26	septembre	A - Initiation 1	${f B}$ - Initiation 2
3	octobre		<u> </u>
10	octobre	A	В
17	octobre		
24	octobre		
31	octobre	2	3
7	novembre	tion	tion
14	novembre	C - Initiation 2	J - Initiation 3
21	novembre	- '	- Ir
28	novembre)	

	Horaire	20.00-20.35	20.40-21.15
5	décembre		
12	décembre	3	1
19	décembre	tion	ion
26	décembre	itia	itiat
2	janvier	E - Initiation 3	${f F}$ - Initiation 1
9	janvier	Ш	ш
15	janvier		
23	janvier		
30	janvier	on 1	on 2
6	février	iatic	iatic
13	février	G - Initiation 1	H - Initiation 2
20	février	G.	Ť

F	loraire	20.00-20.35	20.40-21.15
6	mars		
13	mars		
20	mars	n 2	n 3
27	mars	- Initiation 2	J - Initiation 3
3	avril	Initi	Initi
10	avril		<u>-</u>
17	avril		
24	avril		
1	mai		
8	mai	3	1
15	mai	nit.	Init. 1
22	mai	K - Init. 3	- -
29	mai		
5	juin		









swiss aquatics 🖪 swimming

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	_			
Initiation 2	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 3	(толого раз та саа,			
Perfectionnement	Annuel environ 30 cours de mi-septembre à mi-mai	400.00 cotisation 1x/sem. 550.00 cotisation 2x/sem.	Jeudi 19.30-20.30 1x/sem. Mercredi 20.30-21.45 la 2 ^{ème} fois	
Masters	Annuel	400.00 cotisation 1x/sem. 550.00 cotisation 2x/sem.	Mercredi 20.30-21.45 1x/sem. Lundi 19.30-20.30 la 2 ^{ème} 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 mimai. 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.

- 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.















swiss aquatics **a** swimming

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 - octobre 2025