

PLAQUETTE D'INSCRIPTION SAISON 2023 2024



Ecole de Natation
Natation course
Natation artistique
Aqua fitness

Renseignements et inscriptions sur notre site internet :
www.grenoble-alp38.fr



Ville d'Echirolles fr



ECOLE DE NATATION

DEBUTANT 1
Séance de 40min

Prérequis : mettre la tête dans l'eau
Aisance aquatique pour les enfants de 2017 à 2019

STADE NAUTIQUE - ECHIROLLES

Lundi: 17h40

Mercredi: 12h

Samedi: 12h, 12h40

PISCINE UNIVERSITAIRE - CAMPUS SMH

Mardi : 17h, 17h40

Jeudi : 17h

Samedi: 12h

PISCINE BUCLOS - MEYLAN

Mardi: 17h

Mercredi: 14h, 14h40, 15h20

Vendredi: 17h, 17h40, 18h20

PISCINE CLOS D'OR - GRENOBLE

Jeudi: 18h

Vendredi: 17h15

DEBUTANT 2

Séance de 40min

Prérequis : sauter dans l'eau et nager sans aide sur 5 à 10m
Apprentissage vers l'autonomie pour les enfants de 2015 à 2018

STADE NAUTIQUE - ECHIROLLES

Mercredi: 12h40, 13h20

Samedi: 13h20

PISCINE UNIVERSITAIRE - CAMPUS SMH

Mardi: 18h20

Jeudi : 17h

Samedi: 12h40, 13h20

PISCINE BUCLOS - MEYLAN

Mercredi: 14h, 14h40, 15h20

Vendredi: 17h, 17h40, 18h20

Samedi: 9h20

PISCINE CLOS D'OR - GRENOBLE

Mardi: 17h

PISCINE BULLE D'O - GRENOBLE

Lundi: 18h30

AUTONOME

Séance de 50min

Prérequis : nager 25m sans aide
Apprentissage des nages pour les enfants de 2013 à 2017

STADE NAUTIQUE - ECHIROLLES

Lundi: 17h

Mercredi: 12h

Samedi: 12h10

PISCINE UNIVERSITAIRE - CAMPUS SMH

Mardi: 17h

Jeudi: 17h40

Samedi: 12h

PISCINE BUCLOS - MEYLAN

Mardi: 17h40

Mercredi: 13h10, 14h, 15h

Vendredi: 17h

Samedi: 8h30

PISCINE CLOS D'OR - GRENOBLE

Mardi: 17h40

Jeudi: 18h40

Vendredi: 17h55

PISCINE BULLE D'O - GRENOBLE

Mercredi: 18h

PRE COMPETITION

Séance de 1h, 2 séances / semaine

Prérequis : nager 25m crawl et 25 dos
Apprentissage des 4 nages pour les enfants de 2013 à 2016

STADE NAUTIQUE - ECHIROLLES

Lundi: 18h30

Mercredi: 12h50

PISCINE UNIVERSITAIRE - CAMPUS SMH

Lundi: 18h45

Samedi: 12h50

PISCINE BUCLOS - MEYLAN

Mardi: 18h30

Mercredi: 16h

Vendredi: 18h

PISCINE CLOS D'OR - GRENOBLE

Mardi: 18h30

Vendredi: 18h45

Samedi: 10h45

PISCINE BULLE D'O - GRENOBLE

Mercredi: 18h

NATATION COURSE

LOISIR ADO :

Séance 1h

Ados 6e/5e (1) : né(e) en 2012 et 2011

Ados 4e/3e (2) : né(e) en 2010 et 2009

Ados Lycée (3) : né(e) entre 2008 et 2006

STADE NAUTIQUE - ECHIROLLES

Lundi: 18h00 (3) *T1/T3 **Mercredi:** 18h40 (1,2) **Vendredi:** 20h (2,3) **Samedi:** 12h (3), 13h (1,2)

PISCINE UNIVERSITAIRE - CAMPUS SMH

Lundi: 19h (2,3) **Mardi:** 18h (1,2), 19h (2,3) **Mercredi:** 14h (1,2)

PISCINE BUCLOS - MEYLAN

Lundi: 19h15 (3) **Mercredi:** 13h (2), 17h (1), 18h (3) **Jeudi :** 19h15 (3)
Vendredi: 19h (1,2) **Samedi:** 11h (1), 12h(2), 13h(3)

PISCINE CLOS D'OR - GRENOBLE

Mardi : 19h30 (1,2,3) **Jeudi :** 18h (1,2,3)

PISCINE BULLE D'O - GRENOBLE

Lundi : 19h15 (1, 2) **Mercredi :** 19h15 (2,3)

LOISIR ADULTE :

Séance 1h

Adultes Niveau 1 (1) : 1 à 2 nages maîtrisées, distance en 1h : 1000m

Adultes Niveau 2 (2) : 3 nages, distance minimale en 1h : 1500m

Adultes Niveau 3 (3) : 3 4 nages, distance minimale en 1h : 2000m

STADE NAUTIQUE - ECHIROLLES

Lundi: 20h00 (1,2,3) *T1/T3 **Mardi:** 12h15 (1,2,3) *T1/T3 **Mercredi:** 19h45 (2,3) **Vendredi :**20h (2,3)

PISCINE UNIVERSITAIRE - CAMPUS SMH

Lundi : 7h30 (1, 2), 12h (1, 2), 13h (2, 3) **Mercredi :** 7h15 (1,2,3), 12h15 (2, 3)
Jeudi : 7h30 (1,2, 3), 20h (1, 2, 3) **Vendredi :** 7h30 (3)

PISCINE BUCLOS - MEYLAN

Lundi : 11h45 (2), 12h40 (2,3), 20h15 (2, 3) **Mardi :** 6h45 (1,2,3), 11h45 (1), 12h40 (2) **Mercredi :** 12h (2)
Jeudi : 20h15 (2, 3) **Vendredi :** 11h45 (1), 12h40 (3), 20h (2, 3) **Samedi :** 10h (2, 3)

PISCINE CLOS D'OR - GRENOBLE

Mardi : 20h30 (1, 2, 3) **Jeudi :** 19h (2, 3)

PISCINE BULLE D'O - GRENOBLE

Lundi : 20h15 (1, 2) **Mercredi :** 20h15 (2, 3)

* Créneau T1 = Septembre à décembre, Créneau T3 = Avril à juin, bassin extérieur Echirolles.

COMPETITION :

Organisation de la saison donnée en réunion de rentrée (entraînement, stage, compétition).

Avenir : né(e) en 2014 et 2013

Engagement minimum : 3 séances par semaine, 1 stage, 3 compétitions

Benjamin : né(e) en 2012 et 2011

Engagement minimum : 4 séances par semaine, 2 stages, 4 compétitions

Junior : né(e) de 2010 à 2006

Engagement minimum : 5 séances par semaine, 3 stages, 6 compétitions

Senior : né(e) en 2005 à 2000

Engagement minimum : 3 séances par semaine, 2 stages, 4 compétitions

Elite : né(e) en 2005 et avant

Engagement minimum : 6 à 8 séances par semaine, 3 stages, 6 compétitions

Master : né(e) en 2004 et avant

Engagement minimum : 1 à 6 séances par semaine, 3 compétitions

Para natation : né(e) en 2009

Engagement minimum : 2 à 5 séances par semaine, 3 compétitions

NATATION ARTISTIQUE

LOISIR ADO :

Séance 2h

Loisir ado 1 (ADO1) : né(e) entre 2009 et 2012 - pré requis 50 crawl/dos
Loisir ado 2 (ADO2) : né(e) entre 2008 et 2006 – pré requis 50 crawl/dos/brasse

PISCINE UNIVERSITAIRE - CAMPUS SMH

Mercredi : 18h (ADO2)

PISCINE BUCLOS - MEYLAN

Lundi : 19h15 (ADO1)

LOISIR ADULTE :

Séance 2h

Loisir adultes (ADU) : né(e) en 2005 et avant – pré requis 50 crawl/dos/brasse

STADE NAUTIQUE - ECHIROLLES

Mardi : 19h (ADU)

COMPETITION :

Organisation de la saison donnée en réunion de rentrée (entraînement, stage, compétition).

Poussines : né(e) en 2014 et après

2 séances par semaine

Avenir : né(e) de 2014 à 2011

CHALLENGE 2 à 3 séances par semaine

FINA

3 séances par semaine

Jeune : né(e) de 2012 à 2009

CHALLENGE 2 à 3 séances par semaine

FINA

3 à 5 séances par semaine

Junior : né(e) de 2010 à 2006

5 à 8 séances par semaine

Senior : né(e) de 2009 à 2000

2 à 4 séances par semaine

Master : né(e) en 1999 et avant

1 à 3 séances par semaine

La natation artistique est un sport d'équipe. L'engagement et l'assiduité des nageurs sont des notions obligatoires. Tous les groupes loisirs et compétitions participent à la démonstration de Noel et au gala en fin de saison.

AQUA FITNESS

AQUA FITNESS ADULTE :

Séance 45min

Aquagym (A) : Gym Aquatique sur un rythme musical.

Renforcement musculaire complet grâce à des exercices variés et adaptés.

Circuit training (CT) : Entraînement cardio vasculaire qui allie exercices musculaires et de gainage.

STADE NAUTIQUE - ECHIROLLES

Mardi : 18h45 (A)

PISCINE BUCLOS - MEYLAN

Lundi : 11h (A), 19h15 (A), 20h (CT)

Mardi : 11h (A)

Vendredi : 19h15 (A), 20h00 (CT)

Samedi : 8h30 (A), 9h15 (CT)

PREPA BNSSA

BNSSA :

Séance 1h

Cours de préparation au brevet national de sécurité et de sauvetage.
Le BNSSA est le diplôme du nageur sauveteur et permet de surveiller des plages publiques ou privées, des piscines privées, et d'assister le Maître Nageur Sauveteur (BPJEPS AAN) dans la surveillance des piscines publiques.
né(e) en 2006 en avant

PISCINE BUCLOS - MEYLAN

Mardi : 19h15

TEST DE NIVEAU

Si vous ne savez pas dans quel groupe inscrire votre enfant, nous proposons des tests de niveau pour vous aiguiller dans votre choix.

Test de niveau : Ecole de Natation

STADE NAUTIQUE ECHIROLLES

Lundi 26/06/2023

De 17h30 à 19h30

STADE NAUTIQUE ECHIROLLES

Jeudi 07/09/2023

De 17h30 à 19h30

STADE NAUTIQUE ECHIROLLES

Lundi 11/09/2023

De 17h30 à 19h30

PISCINE BUCLOS MEYLAN

Mercredi 28/06/2023

De 17h30 à 19h30

PISCINE BUCLOS MEYLAN

Vendredi 08/09/2023

De 17h30 à 19h30

Test de niveau : Natation Artistique

STADE NAUTIQUE ECHIROLLES

Lundi 26/06/2023

De 17h30 à 19h30

STADE NAUTIQUE ECHIROLLES

Jeudi 07/09/2023

De 17h30 à 19h30

STADE NAUTIQUE ECHIROLLES

Lundi 11/09/2023

De 17h30 à 19h30

STAGES

Groupe loisir

Des stages loisirs sont organisés par le club en plus sur les périodes de vacances scolaires.

Vacances d'automne (octobre/novembre)

Vacances d'hiver (février/mars)

Vacances de printemps (avril)

Vacances d'été (juillet/aout)

Nos stages sont destinés aux enfants de 5 à 14 ans, de tous niveaux, et ouverts aussi aux non adhérents.

Une plaquette stage sera communiquée fin septembre.

Les stages sont un moyen de découvrir l'activité aquatique en douceur, de se perfectionner ou tout simplement de passer un bon moment avec les autres enfants.

Nous proposons des sessions à la demi-journée ou à la journée suivant les périodes et, hormis l'été,

Groupe compétition

Pour les groupes compétitions, ce sont les coaches référents qui enverront les informations au fur et à mesure de la saison.

Ces stages seront réservés aux nageurs du club.



S'INSCRIRE AU GRENOBLE ALP'38

Inscription en ligne

Site du club, Inscription, Création compte responsable légal, Ajout des enfants dans le profil, Inscriptions aux activités.

www.grenoble-alp38.fr

Inscription en physique

PERMANENCES

ECHIROLLES Maison du club 9 rue Fernand Pelloutier 38130 Echirolles	CAMPUS Piscine universitaire Rue de la passerelle 38400 Saint Martin d'Hères	MEYLAN Piscine des buclos 14 avenues du Vercors 38240 Meylan
Lundi 19/06 : 17h30 à 19h30 Jeudi 22/06 : 17h30 à 18h30	Mercredi 21/06 : 12h à 14h	Mardi 20/06 : 17h30 à 19h30 Mercredi 21/06 : 17h30 à 19h30
Lundi 26/06 : 17h30 à 19h30 Jeudi 29/06 : 17h30 à 19h30	Mercredi 28/06 : 12h à 14h	Mardi 27/06 : 17h30 à 19h30 Mercredi 28/06 : 17h30 à 19h30
Lundi 04/09 : 17h30 à 19h30 Jeudi 07/09 : 17h30 à 19h30	Mercredi 06/09 : 12h à 14h	Mardi 05/09 : 17h30 à 19h30 Vendredi 08/09 : 17h30 à 19h30
Lundi 11/09 : 17h30 à 19h30 Vendredi 15/09 : 17h30 à 19h30	Mardi 12/09 : 17h30 à 19h30	Mercredi 13/09 : 17h30 à 19h30 Jeudi 14/09 : 17h30 à 19h30

FORUMS

ECHIROLLES Salle des fêtes 19 Avenue du 8 Mai 1945 38130 Echirolles	GRENOBLE Halle Clémenceau 40 Bd Clemenceau 38000 Grenoble	MEYLAN Gymnase du Charlaix Chemin du Monarie 38240 Meylan
Samedi 9 septembre De 9h30 à 17h	Samedi 9 septembre De 10h à 18h	Samedi 9 septembre De 8h30 à 13h30

Reprise des cours le lundi 25 septembre 2023.

Le formulaire de licence doit être déposé sur l'espace en ligne ainsi que le certificat médical pour les majeurs avant la première séance.

Conditions de paiement

- Paiement en ligne en 1 seule fois
- Paiement en ligne en 3 fois
- Paiement par chèque en 1 seule fois
- Paiement par chèque en 4 fois maximum
- Paiement par espèce
- Paiement par chèque vacances ANCV

*** Pour l'utilisation d'une réduction
un chèque de caution sera automatiquement demandé.**

TARIFS ET REDUCTIONS

ACTIVITES ANNUELLES LOISIRS

	Ecole de Natation	Natation course Loisir Ado Prépa BNSSA	Natation course Adulte	Natation artistique Loisir Ado / Adu	Aqua Fitness
ADHESION	30 €	30 €	30 €	30 €	30 €
COTISATION 1x/sem.	245 €	245 €	255 €	265 €	255 €
COTISATION 2x/sem.	335 €	335 €	355 €	-	355 €
COTISATION illimitée	400 €	400 €	430 €	-	430 €
COTISATION TRIMESTRE	-	100 €	100 €	-	-
LICENCE FFN	27 €	27 €	15 €	27 € (ado) 15 € (adulte)	15 €
FRAIS DE DOSSIER (Nouveaux adhérents)	50 €	50 €	50 €	50 €	50 €

ACTIVITES ANNUELLES PRE COMPET ET COMPETITION

	Ecole de Natation Pré compet	Natation compétition Course & Artistique	Natation course Master	Para Natation
ADHESION	30 €	30 €	30 €	30 €
COTISATION	285 €	300 €	460 € *	305 €
LICENCE FFN	39 €	55 €	55 €	55 €
FRAIS DE DOSSIER (Nouveaux adhérents)	50 €	50 €	50 €	50 €

* Les masters participant aux compétitions se verront rembourser la somme de 90 € à partir des interclubs.

REDUCTION CLUB

La **REDUCTION FAMILLE** est calculée suivant le montant de chaque cotisation hors frais de dossier et coût de licence. La réduction est calculée automatiquement lors de l'inscription de tous les membres.

Code de réduction pour les étudiants sur présentation du certificat de scolarité : **ETUDIANT**

A partir de 2 personnes de la même famille	-5%
A partir de 3 personnes de la même famille	-10%
A partir de 4 personnes de la même famille	-15%
A partir de 5 personnes de la même famille	-20%

AIDE A L'ADHESION SPORTIVE

PASS'sport & culture du p'tit Meylanais

Participation ville de Meylan

100€ de réduction pour les 3 /11 ans.

Chèque club Echirolles

Participation ville d'Echirolles

Chéquier sport sur demande à OSE,

Quotient familial < à 1 852 €

40€ de réduction pour les 6 / 18 ans.

Carte Tattoo Isère

Participation département de l'Isère

60€ pour les collégiens, n° de carte à fournir.

Pass'région

Participation région Rhône-Alpes Auvergne

30€ pour les lycéens.

Connexion au compte Pass'région, définir un code à 4 chiffres et nous le fournir.

Pass'sport

Participation de l'Etat

50€ attribué selon le quotient familial.

Lettre envoyée à votre domicile et à nous fournir lors de l'inscription.

Chèque de caution obligatoire.

**SAISON
2023 2024**



Poisat



Notes :

**GRENOBLE ALP'38
9 Rue Fernand Pelloutier
38 130 Echirolles**

**Téléphone : 04 76 09 05 44
Mail : contact@grenoble-alp38.fr**