

2025/2026

CN ÉPINETTES
DE PARIS



LES ACTIVITÉS 2025/2026

ContactA



<https://cne.paris>



secretariatcne.paris@gmail.com

2025/2026

INSCRIPTION



Via COMITI à partir du

16 juin 2025

✓ Points importants pour l'inscription sur COMITI :

Chaque adhérent doit s'inscrire sous son **PROPRE NOM** et **date de naissance** (pas au nom des parents).

1 inscription = 1 panier. Pour plusieurs membres d'une famille, faire plusieurs paniers.

Toute inscription non payée ne sera pas prise en compte.

Pour les + de 18 ans, un certificat médical de moins de 3 ans est obligatoire à télécharger lors de l'inscription.

~~Aucun accès au bassin sans ce document.~~

Les entraîneurs ne récupèrent pas les certificats au bord du bassin.

Les inscriptions hors critères (âge, etc.) seront annulées et remboursées, hors frais.

Responsabilité & comportement :

Les parents sont **RESPONSABLES DE LEURS ENFANTS** dans les vestiaires.
Tout comportement inapproprié peut entraîner une exclusion sans remboursement.

Frais & remboursements :

Frais de dossier : 30€, non remboursables, même en cas de désinscription avant la reprise.
Après le début des activités, les remboursements seront calculés au prorata.
Aucun remboursement après le 1er décembre 2025.

Contact



<https://cne.paris>



secretariatcne.paris@gmail.com

2025/2026

LES ACTIVITÉS

01 Enfants **de 3 à 5 ans** p1

02 Enfants **de 5 à 9 ans**

- École de Nage (5 à 7 ans) p2
- Sauv'nage (6-7 ans) p3
- Pass'Sport de l'eau (7 à 9 ans) p4

03 Enfants **de 8 à 11 ans** p5

04 Enfants **de 11 à 17 ans (Loisirs)** p8

05 Enfants **11 ans et + (Sélectionnés en compétition)** p9

06 **18 ans et + (Compétition et Loisirs)** p12

Contact



<https://cne.paris>



secretariatcne.paris@gmail.com

2025/2026

ENFANTS 3 À 5 ANS

Jardin Aquatique

1 séance/semaine



Activité ludique de **familiarisation avec l'eau** visant à **développer la motricité, la coordination et la confiance en soi** à travers des jeux et parcours adaptés.

Groupe 1 :
Lundi 17h-17h45

Groupe 2 :
Lundi 18h-18h45

Effectif Max **20**

Effectif Max **20**

Piscine Bernard LAFAY

Prix de la cotisation :

330€

Contact



<https://cne.paris>



secretariatcne.paris@gmail.com

2025/2026

ENFANTS 5 À 7 ANS

Apprentissage **Niveau 1**

ECOLE DE NAGE

1 séance/semaine



Pour enfants **débutants**, déjà à l'aise dans l'eau et sans **appréhension**. Ce groupe permet de découvrir différents modes de propulsion pour **progresser en toute sécurité**, encadré par un personnel qualifié. **Un test sera réalisé lors de la première séance pour valider le niveau requis.**

Groupe 1 :
**Mardi 18h-
18h45**

Groupe 2 :
**Mardi 18h45-
19h30**

Groupe 3 :
**Jeudi 18h-
18h45**

Groupe 4 :
**Jeudi 18h45-
19h30**

Effectif Max **20**Effectif Max **20**Effectif Max **20**Effectif Max **20****Piscine Bernard LAFAY**

Prix de la cotisation :

340€**Contact**<https://cne.paris>secretariatcne.paris@gmail.com

2025/2026

ENFANTS 6 À 7 ANS

Apprentissage **Niveau 2**← Niveau 1 **requis**

SAUV'NAGE

1 séance/semaine



Pour enfants à l'aise dans l'eau, sur **test et validation de l'entraîneur**. Objectif : perfectionnement des **déplacements ventraux/dorsaux**, début des **nages codifiées**, travail sur la **respiration** et les entrées dans l'eau. **Validation du Sauv'nage** (niveau 1 officiel ENF).

Groupe 1 :
**Mardi 18h-
18h45**

Groupe 2 :
**Mardi 18h45-
19h30**

Groupe 3 :
**Jeudi 18h-
18h45**

Groupe 4 :
**Jeudi 18h45-
19h30**

Effectif Max **20**Effectif Max **20**Effectif Max **20**Effectif Max **20****Piscine Bernard LAFAY**

Prix de la cotisation :

340€**Contact**<https://cne.paris>secretariatcne.paris@gmail.com

2025/2026

ENFANTS 7 À 9 ANS

Apprentissage **Niveau 3**← Niveau 2 **requis**

PASS'SPORT DE L'EAU

2 séances/semaine



Pour enfants **ayant validé le Sauv'nage (test d'entrée requis)**. **Accès sur test et validation de l'entraîneur.**
Objectif : perfectionnement des **techniques aquatiques** (entrées, virages, motricité) et **validation du Pass'Sport de l'eau** (niveau 2 ENF).

Groupe 1 :
Mardi et Jeudi 18h-18h45

Groupe 2 :
Mardi et jeudi 18h45-19h30

Effectif Max **20**Effectif Max **20****Piscine Bernard LAFAY**

Prix de la cotisation :

410€**Contact**<https://cne.paris>secretariatcne.paris@gmail.com

2025/2026

ENFANTS 8 À 11 ANS

PASS'COMPÉTITION

2 séances/semaine



Pour enfants **ayant validé le Pass'Sport de l'eau**, maîtrisant le **dos**, la **brasse** et le **crawl**, avec capacité à **plonger**. Accès sur **test et validation de l'entraîneur**.

Objectif : découvrir la **compétition** dans un cadre motivant, renforcer les bases techniques et valider le **Pass'Compétition** (niveau 3 ENF).

Mardi et Jeudi 19h30-20h30

Effectif Max 25

Piscine Bernard LAFAY

Prix de la cotisation :

410€**Contact**<https://cne.paris>secretariatcne.paris@gmail.com

2025/2026

ENFANTS 9 À 10 ANS

Avenir

3 séances/semaine



Groupe **COMPÉTITON OBLIGATOIRE**, réservé aux nageurs maîtrisant les 4 nages et ayant validé ou en cours de validation du Pass'Compétition. Accès sur test et validation de l'entraîneur. **Nageurs de plus de 11 ans non admis.**

Lundi 19h-20h

Mardi et Jeudi 19h30-
20h45

Effectif Max 20

Piscine Honoré BALZAC

Piscine Bernard LAFAY

Prix de la cotisation :

440€**Contact**<https://cne.paris>secretariatcne.paris@gmail.com

2025/2026

ENFANTS 11 à 13 ANS**Benjamin 2**

2 séances/semaine



Groupe **BENJAMIN COMPÉTITION OBLIGATOIRE**,
réservé aux nageurs **maîtrisant les 4 nages**. Accès sur
test et validation de l'entraîneur. **Nageurs de moins de
11 ans non admis.**

Mardi et Jeudi 19h30-20h45Effectif Max **25****Piscine Bernard LAFAY**

Prix de la cotisation :

400€**Contact**<https://cne.paris>secretariatcne.paris@gmail.com

2025/2026

ENFANTS 11 À 17 ANS

ADO NATATION

1 séance/semaine



Pour nageurs **non débutants (pas de non nageurs)** souhaitant progresser dans les **4 nages**, avec une **organisation souple adaptée aux multi-sportifs**. Programme idéal pour se préparer aux épreuves de **natation du bac**. Deux niveaux par groupe.

Groupe 1 :
Mardi 19h-20h

Groupe 2 :
Mercredi 18h-19h

Groupe 3 :
Jeudi 19h-20h

Effectif Max 40

Effectif Max 40

Effectif Max 40

Piscine Lycée Honoré de Balzac

Prix de la cotisation :

360€**Contact**<https://cne.paris>secretariatcne.paris@gmail.com

2025/2026

11 ANS ET +

SUR SÉLECTION

GROUPE COMPÉTITION

3-4 séances/semaine



Ce groupe s'adresse aux nageurs non sélectionnés en élite ou limités à trois (quatre) entraînements par semaine, mais motivés par la **compétition**. Il vise le **perfectionnement** des quatre nages et la **préparation aux compétitions obligatoires**.

Les meilleurs peuvent accéder au groupe élite.

Mardi
19h-20h

Mardi
19h-20h
(à partir de
Novembre)

Mercredi
18h-19h

Jeudi
20h-21h15

Effectif Max 25

Piscine Lycée Honoré de Balzac

Prix de la cotisation :

460€**Contact**<https://cne.paris>secretariatcne.paris@gmail.com

2025/2026

10

11 à 13 ANS

SUR SÉLECTION

ÉLITE JEUNE

5 Séances/semaine

La sélection des **meilleurs jeunes du club** se fait sur **proposition de l'entraîneur**, selon les performances individuelles. Les nageurs doivent avoir une **expérience en compétition**, avec des résultats au niveau départemental ou au-delà.

→ Pour les nouveaux, des **tests d'évaluation sont organisés fin juin et début septembre** afin d'évaluer le niveau technique, physique et mental, garantissant ainsi une bonne cohésion de groupe.

Les sélectionnés **doivent s'engager à suivre au moins 4 des 5 séances hebdomadaires**, + 2 séances de préparation physique, condition indispensable pour progresser et atteindre les objectifs compétitifs.

Lundi
18h-19h45

Mardi
19h-20h30

Mercredi
19h30-21h15

Jeudi
19h-20h30

Vendredi
19h-20h30

Piscine
Bernard
LAFAY

Piscine
Champerret

Piscine Bernard
LAFAY

Piscine
Champerret

Piscine Lycée
Honoré de
Balzac

Prix de la cotisation :

490€

Contact



<https://cne.paris>



secretariatcne.paris@gmail.com

2025/2026

11

12 ANS ET +

SUR SÉLECTION

ÉLITE

5 Séances/semaine

Le groupe élite s'adresse aux **nageurs et nageuses expérimentés**, âgés de 12 ans et plus, **sélectionnés** sur recommandation de l'entraîneur selon leurs performances, avec un **niveau minimum départemental ou régional**.

Des tests d'entrée sont organisés fin juin ou début septembre pour les nouveaux adhérents afin d'évaluer leur niveau technique, physique et mental.

Les membres **doivent participer à 4 séances hebdomadaires obligatoires** parmi les 5 proposées, + 2 séances de préparation physique. Le programme vise le perfectionnement technique, le renforcement physique et le développement stratégique en compétition.

Lundi
18h-19h45

Mardi
19h-20h30

Mercredi
19h30-21h15

Jeudi
19h-20h30

Vendredi
19h-20h30

Piscine
Bernard
LAFAY

Piscine
Champerret

Piscine Bernard
LAFAY

Piscine
Champerret

Piscine Lycée
Honoré de
Balzac

Prix de la cotisation :

490€

Contact



<https://cne.paris>



secretariatcne.paris@gmail.com

2025/2026

12

18 ANS ET +

MASTER COMPÉTITION

2 Séances/semaine

➔ Nageurs et nageuses désireux de **s'investir pleinement dans la compétition et le perfectionnement des 4 nages**. L'intégration à ce groupe implique la **participation obligatoire à un minimum de 2 à 3 compétitions au cours de la saison**. Ce groupe se distingue par son dynamisme et l'engagement de ses membres, créant une **ambiance motivante et compétitive**.

Mardi 20h45-22h

Jeudi 20h45-22h

Effectif max 25

Piscine Bernard LAFAY

Prix de la cotisation :

420€

Contact



<https://cne.paris>



secretariatcne.paris@gmail.com

2025/2026

13

18 ANS ET +

ADULTES

1 Séance/semaine

Ce groupe s'adresse aux **nageurs de 18 ans et plus souhaitant perfectionner leur technique** dans un cadre axé sur le **bien-être, la santé et la convivialité**. **Il n'est pas ouvert aux non-nageurs**.

Le programme vise une amélioration **progressive des techniques de nage, dans une ambiance motivante et adaptée à tous les niveaux**. Les nageurs sont répartis par lignes selon leurs compétences, permettant à chacun de progresser à son rythme tout en bénéficiant de la dynamique collective.

Groupe 1 :
Lundi 20h-
21h15

Groupe 2 :
Mardi 20h45-
22h

Groupe 3 :
Mardi
20h30-
21h45

Groupe 4 :
Jeudi 20h45-
22h

Groupe 5 :
Jeudi 20h-
21h15

Effectif Max 50

Effectif Max 20

(Créneau réservé à
l'association de
natation du barreau de
Paris)

Effectif Max 20

Effectif Max 50

Piscine Lycée
Honoré de Balzac

Piscine Bernard
LAFAY

Piscine
Champerret

Piscine Bernard
LAFAY

Piscine Lycée Honoré
de Balzac

Prix de la cotisation :

360€

Contact



<https://cne.paris>



secretariatcne.paris@gmail.com