

2026/2027

**CN Épinettes
de Paris**



LES ACTIVITÉS DU CLUB

CONTACT



secretariatcne.paris@gmail.com



<https://cne.paris>

2026/2027

INSCRIPTION



cne-paris.monclub.app/login

Via **MonClub** à partir du

15 juin 2026

✓ Points importants pour l'inscription :

Chaque adhérent doit être inscrit sous son nom et avec sa date de naissance.

1 inscription = 1 panier ✓

(Pas d'inscription sous le nom des parents pour les enfants).

👉 **Toute inscription non payée ne sera pas validée et il n'y aura pas d'accès à la piscine.**

Pour les + de 18 ans un certificat médical de moins de 3 ans et obligatoire.

Il doit être téléchargé sur la plateforme avec son inscription.

Le nageur ou la nageuse n'aura pas accès au bassin sans le dépôt de ce certificat médical.

Responsabilité et comportement :

Nous vous rappelons que les parents sont responsables de leurs enfants dans les vestiaires de la piscine. En cas de comportement irrespectueux ou contraire au règlement intérieur de l'établissement, l'adhérent pourra être exclu du club sans aucun dédommagement.

Frais et remboursement :

Les frais de dossier sont fixés à 30 euros, non remboursables dans le cas de désinscription, même avant la reprise des activités.

Après le démarrage des activités, le remboursement tiendra compte des séances effectuées.

Plus aucun remboursement ne sera effectué après le 30 novembre 2026.

CONTACT



secretariatcne.paris@gmail.com



<https://cne.paris>

2026/2027

LES ACTIVITÉS

01

Enfants de 3 à 5 ans

-p1

02

Enfants de 5 à 9 ans

-p2

- École de Nage (5 à 7 ans)
- Sauv'nage (6-7 ans)
- Pass'sport de l'eau (7 à 9 ans)

03

Enfants de 8 à 11 ans

-p5

04

Enfants de 11 à 17 ans (Loisirs)

-p9

05

Enfants de 11 ans et +
(Sélection Compétition)

-p10

06

18 ans et +
(Compétition et Loisirs)

-p14

CONTACT



secretariatcne.paris@gmail.com



<https://cne.paris>

2026/2027

1

Enfants 3 à 5 ans

JARDIN AQUATIQUE (1 séance/semaine)

Familiarisation au milieu aquatique et découverte des joies de l'eau. Les enfants participent à des exercices ludiques et adaptés à leur âge, comme des jeux de balles, des parcours flottants ou des immersions progressives, afin de développer leur aisance dans l'eau. L'objectif est d'encourager la motricité, la coordination et la confiance en soi dans un environnement aquatique sécurisé et sous la supervision d'un personnel qualifié.

Groupe 1 :
Lundi 17h00-17h45

Groupe 2 :
Lundi 18h00-18h45

Effectif max 20

Effectif max 20

Piscine Bernard Lafay

Prix de la cotisation : 355 €

CONTACT



secretariatcne.paris@gmail.com



<https://cne.paris>

2026/2027

2

Enfants 5 à 7 ans

ECOLE DE NAGE (niv. 1) (1 séance/semaine)

Niveau initial requis pour intégrer ce groupe. Tous les enfants seront testés à la première séance :

Ce groupe est destiné aux enfants débutants mais déjà familiers avec l'eau, sans appréhension ni peur. Ils auront l'occasion de découvrir et expérimenter différents modes de propulsion, leur permettant de progresser dans l'eau en toute sécurité, sous la supervision attentive de personnel qualifié.

Groupe 1 : Mardi 18h00-18h45	Groupe 2 : Mardi 18h45-19h30	Groupe 3 : Jeudi 18h00-18h45	Groupe 4 : Jeud 18h45-19h30
Effectif max 20	Effectif max 20	Effectif max 20	Effectif max 20
Piscine Bernard Lafay			

Prix de la cotisation : 375 €

CONTACT



secretariatcne.paris@gmail.com



<https://cne.paris>

2026/2027

3

Enfants 6 à 7 ans

SAUV'NAGE (niv. 2 🙌 Niv. 1 requis) (1 séance/semaine)

Niveau initial requis pour intégrer ce groupe. Tous les enfants seront testés à la première séance :

Ce groupe répond aux normes de l'ENF (École de Natation Française) en mettant l'accent sur l'amélioration des déplacements ventraux et dorsaux, avec une transition progressive vers les nages codifiées. L'apprentissage inclut également la maîtrise des meilleurs placements de respiration adaptés à chaque nage, ainsi que le perfectionnement des entrées dans l'eau et des parties non nagées pour une technique complète et fluide.

En outre, ils auront l'opportunité de valider le Sauv'nage, correspondant premier niveau du dispositif ENF.

Groupe 1 : Mardi 18h00-18h45	Groupe 2 : Mardi 18h45-19h30	Groupe 3 : Jeudi 18h00-18h45	Groupe 4 : Jeud 18h45-19h30
Effectif max 20	Effectif max 20	Effectif max 20	Effectif max 20
Piscine Bernard Lafay			

Prix de la cotisation : 375 €

CONTACT



secretariatcne.paris@gmail.com



<https://cne.paris>

2026/2027

4

Enfants 7 à 9 ans

PASS'SPORT DE L'EAU (niv. 3 )
Niv. 2 requis)
(2 séances/semaine)

Niveau initial requis pour intégrer ce groupe. Tous les enfants seront testés à la première séance :

Pour entrer dans ce groupe, le nageur ou la nageuse doit avoir validé le test ENF du Sauv'Nage. Ce test sera également le test d'entrée pour ce groupe.

Au cours de l'année, les enfants travailleront à consolider les différents modes de motricité aquatique, en perfectionnant leurs entrées dans l'eau et leurs virages. En outre, ils auront l'opportunité de valider le Pass'Sport de l'eau, correspondant au deuxième niveau du dispositif ENF.

Groupe 1 :
Mardi et Jeudi 18h00-18h45

Groupe 2 :
Mardi et Jeudi 18h45-19h30

Effectif max 20

Effectif max 20

Piscine Bernard Lafay

Prix de la cotisation : 445 €

CONTACT



secretariatcne.paris@gmail.com



<https://cne.paris>

2026/2027

5

Enfants 8 à 11 ans

PASS'COMPÉTITION **(niv. 3 ➡ Niv. 2 requis)** **(2 séances/semaine)**

Niveau initial requis pour intégrer ce groupe. Tous les enfants seront testés à la première séance :

Pour intégrer ce groupe, chaque jeune nageur ou nageuse doit avoir validé le test ENF Pass'Sport de l'eau.

La maîtrise de trois nages (dos crawlé, brasse et crawl) est nécessaire, ainsi que la capacité à plonger. L'objectif principal est de développer la confiance et l'envie de progresser, tout en respectant le rythme de chacun.

Ce groupe s'adresse à ceux et celles qui souhaitent découvrir la compétition dans un cadre bienveillant et motivant, tout en consolidant leurs bases. En outre, ils auront l'opportunité de valider le pass'compétition, correspondant au troisième niveau du dispositif ENF.

Mardi et Jeudi 19H30-20h30

Effectif max 25

Piscine Bernard Lafay

Prix de la cotisation : 445 €

CONTACT



secretariatcne.paris@gmail.com



<https://cne.paris>

2026/2027

6

Enfants 9 à 11 ans

AVENIR (Compétition Obligatoire) (3 séances/semaine)

L'admission devra être validée par l'entraîneur.

Maîtrise des 4 nages.

Les nageurs et nageuses de plus de 11 ans ne seront pas admis dans ce groupe.

Ils doivent détenir le test ENF Pass'compétition ou doit être en cours d'obtention.

Pour les nouveaux adhérents tests fin juin ou début septembre selon la date d'inscription.

Lundi 19h00-20h00

Mardi et Jeudi 19h30-20h45

Effectif max 20

Piscine Balzac

Piscine Bernard Lafay

Prix de la cotisation : 485 €

CONTACT



secretariatcne.paris@gmail.com



<https://cne.paris>

2026/2027

7

Enfants 11 à 13 ans

BENJAMIN 2 (Compétition Obligatoire) (2 séances/semaine)

L'admission devra être validée par l'entraîneur.

Les nageurs et nageuses de moins de 11 ans ne seront pas admis dans ce groupe.
Niveau initial requis pour intégrer ce groupe. Tous les enfants seront testés à la
première séance :

Maîtrise de 4 nages (dos crawlé, brasse et crawl). Sait plonger.

Mardi et Jeudi 19H30-20h45

Effectif max 25

Piscine Bernard Lafay

Prix de la cotisation : 405 €

CONTACT



secretariatcne.paris@gmail.com



<https://cne.paris>

2026/2027

8

Enfants 11 à 17 ans

ADO NATATION (1 séance/semaine)

Pas de non-nageur.

Nageurs et nageuses souhaitant améliorer leur technique dans les 4 nages tout en bénéficiant d'une fréquence d'entraînement flexible, idéale pour les enfants pratiquant également d'autres sports. Ce programme constitue également une excellente préparation pour les épreuves de natation du baccalauréat.

Groupe 1 :
Mardi
19h00-20h00

Groupe 2 :
Mercredi
18h00-19h00

Groupe 3 :
Jeudi
19h00-20h00

Effectif max 30

Effectif max 40

Effectif max 40

Piscine Balzac

Prix de la cotisation : 385 €

CONTACT



secretariatcne.paris@gmail.com



<https://cne.paris>

2026/2027

Enfants de 11 ans et + (Sélection Compétition)

9

ÉLITE JEUNES

(5 séances/semaine + 2 séances Préparation Physique)

La sélection des meilleurs jeunes du club est effectuée sur proposition de l'entraîneur, en fonction des performances individuelles. Les candidats doivent justifier d'une expérience préalable en compétitions, avec des résultats au niveau départemental ou supérieur.

Des tests d'évaluation sont organisés à la fin du mois de juin ainsi qu'au début du mois de septembre. Ces tests permettent de vérifier le niveau technique, physique et mental des participants, afin de garantir une cohésion optimale au sein des groupes.

Les membres sélectionnés doivent s'engager à participer à un minimum de quatre séances d'entraînement hebdomadaires sur les cinq proposées. Cette assiduité est essentielle pour développer leurs compétences et atteindre les objectifs fixés par le programme compétitif.

2 séances de préparation physique.

18h00- 19h45	19h00- 20h30	19h30- 21h45	19h00- 20h30	19h00- 20h30
Piscine Lafay	Piscine Champerret	Piscine Lafay	Piscine Champerret	Piscine Balzac

Prix de la cotisation : 545 €

CONTACT



secretariatcne.paris@gmail.com



<https://cne.paris>

2026/2027

Enfants de 11 ans et + (Sélection Compétition)

10

ÉLITE

(5 séances/semaine + 2 séances Préparation Physique)

La sélection du groupe élite repose sur les recommandations de l'entraîneur, qui évalue les nageuses et nageurs en fonction de leur expérience en compétition et de leurs performances, lesquelles doivent atteindre au minimum un niveau départemental ou régional. Ce processus rigoureux garantit un collectif de haut niveau, prêt à représenter le club dans les compétitions les plus exigeantes.

Pour les nouveaux membres, des tests d'évaluation sont organisés soit à la fin juin, soit au début septembre, selon la date de leur inscription. Ces tests permettent de vérifier leur aptitude et leur potentiel pour intégrer le groupe élite.

Les entraînements comprennent un programme intensif de quatre séances hebdomadaires obligatoires parmi les cinq proposées. Ces séances sont conçues pour perfectionner les techniques de nage, renforcer la condition physique et développer les compétences stratégiques nécessaires en compétition.

18h00- 19h45	19h00- 20h30	19h30- 21h45	19h00- 20h30	19h00- 20h30
Piscine Lafay	Piscine Champerret	Piscine Lafay	Piscine Champerret	Piscine Balzac

Prix de la cotisation : 545 €

CONTACT



secretariatcne.paris@gmail.com



<https://cne.paris>

2026/2027

11

Enfants de 11 ans et + (Sélection Compétition)

ÉLITE

(5 séances/semaine + 2 séances Préparation Physique)

La sélection du groupe élite repose sur les recommandations de l'entraîneur, qui évalue les nageuses et nageurs en fonction de leur expérience en compétition et de leurs performances, lesquelles doivent atteindre au minimum un niveau départemental ou régional. Ce processus rigoureux garantit un collectif de haut niveau, prêt à représenter le club dans les compétitions les plus exigeantes.

Pour les nouveaux membres, des tests d'évaluation sont organisés soit à la fin juin, soit au début septembre, selon la date de leur inscription. Ces tests permettent de vérifier leur aptitude et leur potentiel pour intégrer le groupe élite.

Les entraînements comprennent un programme intensif de quatre séances hebdomadaires obligatoires parmi les cinq proposées. Ces séances sont conçues pour perfectionner les techniques de nage, renforcer la condition physique et développer les compétences stratégiques nécessaires en compétition.

Lundi : 18h00- 19h45	Mardi : 19h00- 20h30	Mercredi : 19h30- 21h45	Jeudi : 19h00- 20h30	Vendredi : 19h00- 20h30
Piscine Lafay	Piscine Champerret	Piscine Lafay	Piscine Champerret	Piscine Balzac

Prix de la cotisation : 545 €

CONTACT



secretariatcne.paris@gmail.com

<https://cne.paris>

2026/2027

12

Enfants de 11 ans et +
(Sélection Compétition)

Groupe Compétition
(4 séances/semaine)

Ce groupe s'adresse aux nageurs et nageuses qui ne sont pas sélectionnés dans le groupe élite ou qui ne peuvent pas s'entraîner plus de trois fois par semaine, mais qui souhaitent néanmoins participer à des compétitions. Les séances sont axées sur l'apprentissage et le perfectionnement des quatre nages, ainsi que sur la préparation aux rencontres compétitives obligatoires de la saison. Les meilleurs membres de ce groupe peuvent être considérés pour intégrer le groupe élite, offrant ainsi une progression vers un niveau supérieur.

Lundi :
19h00-20h00

Mardi :
19h00-20h00

Mercredi :
18h00-19h00

Jeudi :
20h00-21h15

Piscine Balzac

Prix de la cotisation : 545 €

CONTACT



secretariatcne.paris@gmail.com



<https://cne.paris>

2026/2027

13

18 ans et +
(Compétition et Loisir)

Master Compétition

(2 séances/semaine)

Critères d'admission : 18 ans et plus

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 :
20h45-22h00

Jeudi :
20h45-22h00

Piscine Bernard Lafay

Prix de la cotisation : 465 €

CONTACT



secretariatcne.paris@gmail.com



<https://cne.paris>

2026/2027

14

18 ans et +
(Compétition et
Loisir)

Adultes
(2 séances/semaine)

Critères d'admission : 18 ans et plus

Groupe de perfectionnement aquatique. **Pas de non-nageur**

Le programme de natation proposé vise à promouvoir le bien-être, la santé et la convivialité parmi les membres, tout en permettant une amélioration progressive des techniques de nage. Chaque séance est organisée dans un cadre propice au développement personnel et collectif. Les groupes incluent des nageurs de niveaux variés, ce qui garantit une répartition dans les lignes adaptées en fonction des compétences de chacun.

Cela permet à chaque participant de progresser à son rythme tout en bénéficiant d'une dynamique collective enrichissante.

Groupe 1 : Lundi 20h00-21h15	Groupe 2 : Mardi 20h45-22h00	Groupe 3 : Mardi 20h30-21h45	Groupe 4 : Jeudi 20h45-22h00	Groupe 5 : Jeudi 20h00-21h15
Effectif max 50	Effectif max 20	Effectif max 40 (Reservé Barreau de Paris)	Effectif max 20	Effectif max 20
Piscine Balzac	Piscine Bernard Lafay	Piscine Champerret	Piscine Bernard Lafay	Piscine Balzac

Prix de la cotisation : 385 €

CONTACT



secretariatcne.paris@gmail.com

https://cne.paris