

STADE LAVALLOIS
NATATION

BIENVENUE !



FÉDÉRATION FRANÇAISE
NATATION

Vous souhaitez rejoindre le Stade Lavallois Natation ? Bravo ! très bon choix.
Notre devise est "mon club, ma passion" car vous trouverez chez nous des passionnés de natation et tout l'esprit d'un club de Sport !
Notre association c'est : un club labellisé par la FFN, des entraîneurs diplômés, la possibilité de changer de groupe en cours d'année pour progresser toute la saison, le bonnet du club offert, des stages et des animations organisées toute la saison par une super équipe de bénévoles.



SAISON 2025 - 2026

www.stadelavalloisnatation.com
contact@stadelavalloisnatation.com
Tél : 07 49 86 76 05



NOTES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



COMMENT S'INSCRIRE ?

Vous êtes nouveau nageur ?

Il faut faire un test afin de déterminer votre groupe.

Le test est obligatoire pour tous les nouveaux nageurs (enfants, ados et adultes) et pour tous les groupes (école de natation, loisirs ou compétition).

Les tests ont lieu à la piscine Saint Nicolas. Venir avec maillot de bain, lunettes, serviette... Vous ne payez l'entrée : il faut dire que vous venez pour les tests du Stade Lavallois. Voir les infos sur le site du club pour les dates et horaires.

Nous acceptons les enfants dès 4 ans : il faut qu'ils sachent mettre la tête dans l'eau, ne pas avoir peur d'aller complètement dans l'eau. L'autonomie dans les vestiaires pour se changer fait également partie du test (les parents ne sont pas autorisés à entrer dans les vestiaires collectifs).

Vous êtes déjà nageur au club ou ancien nageur du club ?

Vous pouvez vous réinscrire directement via le site internet (adhésion en ligne) ou lors des permanences. Il vous faut connaître votre groupe de niveau ou celui de votre enfant pour la réinscription (disponible par mail ou sur le site).

Retrouvez toutes les infos sur notre site internet :

www.stadelavalloisnatation.com

HORAIRES ET TARIFS

Planning & Tarifs par Groupe 2025 - 2026

Cours de septembre 2025 à fin juin 2026 : 32 semaines de cours environ (hors jours fériés ou fermetures exceptionnelles de la piscine).
Il n'y a pas de cours les jours fériés. Les cours sur les vacances se font sous forme de stage et sur inscription.

Le club n'est pas responsable en cas de fermeture de la piscine ou en cas de changement de créneaux. Aucun remboursement de cotisation ne sera fait.

Groupe*	Age	Nombre d'entraînements**	Horaires	Tarif **
Ecole des 4 Nages				
Les Minions	4/6 ans	1 cours / semaine (petit bain)	Lundi 17h - 17h45 Lundi 18h - 18h45 Mardi 17h30 - 18h15 Mercredi 15h30 - 16h15 Jeudi 17h30 - 18h15	215 €
Les Némos	4/8 ans	1 cours / semaine (grand bain)	Lundi 17h - 17h45 Lundi 18h - 18h45 Mardi 17h30 - 18h15 Mercredi 15h30 - 16h15 Jeudi 18h15 - 19h Samedi 9h30 - 10h15	215 €
Pré-compét Niveau 1	6/10 ans	1 ou 2 cours par semaine** (bassin intérieur)	Lundi 17h - 18h Mardi 18h45 - 19h45 Mercredi 16h15 - 17h15 Jeudi 18h30 - 19h30 Samedi 10h30 - 11h30	1 cours : 225 € 2 cours : 290 €
Pré-compét Niveau 2	6/12 ans	1 ou 2 cours par semaine** (bassin intérieur)	Lundi 18h - 19h Mardi 18h45 - 19h45 Mercredi 16h15 - 17h15 Samedi 10h30 - 11h30	1 cours : 225 € 2 cours : 290 €
Perfectionnement Ados & Adultes				
Ados Loisirs	12/16 ans	1 ou 2 entraînements (bassin extérieur)	Mardi 18h45 - 19h45 Mercredi 17h45 - 18h45 Jeudi 19h - 20h Vendredi 17h30 - 18h30 Samedi 11h30 - 12h30	1 cours : 225 € 2 cours : 290 €
Adultes Loisirs	16 ans et +	1 ou 2 entraînements (bassin extérieur sauf mercredi)	Lundi 20h - 21h Mercredi 18h45 - 19h45 Jeudi 19h - 20h Samedi 11h30 - 12h30	1 cours : 225 € 2 cours : 290 €
Compétitions				
Avenirs	nés de 2015 et +	3 entraînements (bassin intérieur)	Mercredi 17h15 - 18h30 Vendredi 18h45 - 19h45 Samedi 9h30 - 10h30	300 €
Benjamins Groupe 1	nés en 2013 - 2014	3 entraînements (bassin intérieur sauf mercredi)	Lundi 19h - 20h Mercredi 14h30 - 15h30 Vendredi 17h15 - 18h45	300 €
Benjamins Groupe 2	nés en 2013 - 2014	3/4 entraînements + PPG (bassin extérieur sauf vendredi)	Mardi 17h - 18h30 Mercredi 14h - 15h30 (PPG) Jeudi 17h - 18h30 Vendredi 17h15 - 18h45	340 €
Juniors Groupe 2	nés en 2012 - 2007	3/4 entraînements + PPG (bassin extérieur)	Lundi 18h30 - 20h Mercredi 14h - 16h45 (PPG) Jeudi 18h - 19h15 Vendredi 18h - 20h (PPG)	340 €
Juniors Groupe 3	nés en 2012 - 2007	4/5 entraînements + PPG + matins*** (bassin extérieur)	Lundi 18h30 - 20h Mardi 18h30 - 20h Mercredi 14h - 16h45 (PPG) Jeudi 19h15 - 20h45 Vendredi 18h - 20h (PPG)	370 €
Seniors et Masters	nés de 2007 et moins étudiants et adultes	3 entraînements (bassin extérieur sauf mercredi)	Lundi 20h - 21h15 Mercredi 18h45 - 20h Jeudi 19h15 - 20h45	300 €

** afin d'assurer de la place sur les créneaux du soir pour le plus grand nombre de nageurs le 2ème cours sera proposé le lundi, le mercredi et samedi matin*

Le Groupe est donné par les entraîneurs : soit en fin de saison, soit lors du test de niveau pour les nouveaux nageurs.

** Le nageur s'engage à respecter le nombre d'entraînements de son groupe.*

** Le tarif comprend : l'adhésion à l'association + licence FFN + carte d'accès piscine + cotisation pour les cours + bonnet de son groupe + participation aux compétitions si concernés*

***Entraînements le matin le mardi et/ou jeudi : voir avec le coach*

MODALITES DE PAIEMENT



Finalisation de l'inscription

Votre dossier doit être finalisé avant le 1er cours. Le mois de septembre est proposé comme mois d'essai. Les cartes d'accès au bassin sont distribuées uniquement aux nageurs à jour de leur cotisation (total ou partielle)

De nombreuses réductions possibles sur votre cotisation :

- -50€ si vous êtes éligibles au Pass'Sport sur présentation du justificatif
- Tarif famille -10% sur le total à payer à partir de 2 inscriptions, -15% pour 3 inscriptions et -20% pour 4 adhésions et plus.
- Les étudiants post bac bénéficient de -10% sur le tarif

Pour régler votre cotisation :

Très nombreuses facilités de paiements : en plusieurs fois, chèques vacances...

- Paiement par virement (RIB : FR76 1790 6000 9096 3772 1786 986 / BIC : AGRIFRPP879)
- Lors des permanences à la piscine : par chèques ou autres coupons sport. Les chèques ne sont encaissés qu'à partir du 15 oct puis selon vos souhaits en cas de paiements échelonnés
- Paiement par courrier (sauf chèques vacances et autres coupons sports qui sont à remettre en main propre lors des permanences pour éviter toute perte). A envoyer à **Thierry Gandon 46 rue de la Noé Pierre 53960 Bonchamps**.
- Pour les bénéficiaires PassSport : merci de faire un chèque de caution de 50 euros (non encaissé) en attendant votre code.

Le club n'est pas responsable en cas de changement des créneaux horaires, en cas de fermeture de la piscine pour quelque raison que ce soit. Il ne pourra donc donner lieu à aucun remboursement.

Stade Lavallois Natation



ECOLE DE NATATION

L'école de natation du Stade Lavallois Natation est le lieu privilégié pour découvrir l'aisance aquatique dès 4 ans, puis apprendre à nager, chacun à son rythme, en toute sécurité et avec tout l'esprit d'un club de sport !

L'école de natation se décompose en 2 cycles :

Cycle 1 : découverte du milieu aquatique et passage du test "Sauv'Nage".

1 cours de 45min par semaine

- Les Minions (environ 4/6ans) : découverte du milieu aquatique en petit bain
- Les Némos (environ 4/8 ans) : savoir se déplacer en grand bassin sans matériel sur le ventre et le dos, savoir sauter dans l'eau, aller au fond du bassin et rejoindre le bord

Cycle 2 : apprentissage des 4 nages, découverte de la compétition pour ceux qui le souhaitent. Au choix 1 ou 2 cours d'1 heure par semaine.

- Pré-compétition Niveau 1 : apprentissage des nages codées simples (crawl et dos), début des virages et plongeon
- Pré-compétition Niveau 2 : apprentissage des 4 nages codées, virages et départs, savoir nager un 100m 4 nages, découverte de la compétition

Les enfants peuvent changer de groupe en cours d'année après passage des tests de niveaux et ainsi évoluer en fonction de leurs progrès.

Nous proposons dans l'année des stages et des animations ainsi que la super fête du club en fin de saison !

7 CONSEILS DE RENTREE

1. Je dépose mon enfant 10 minutes avant le début de l'entraînement et je m'assure que le cours a bien lieu.
2. Je facilite la vie des enfants avec des vêtements faciles à enlever et à remettre. Je n'entre pas dans les vestiaires.
3. Je récupère mon enfant à l'heure après l'entraînement et je préviens en cas de retard. Je lui rappelle qu'il ne doit jamais partir tout seul de la piscine.
4. J'encourage mon enfant et je laisse faire les professionnels : les progrès ne sont pas linéaires et peuvent être altérés par la fatigue, le stress et la motivation
5. Je prends rendez-vous avec l'entraîneur ou avec un membre du club pour un échange constructif en cas de problème.
6. Je communique de manière cordiale, avec respect, politesse et sans agressivité aux membres du club et aux entraîneurs.
7. Je n'hésite pas à dire merci et bravo... aux entraîneurs, encadrants et bénévoles engagés dans le projet du club

#monclubmapassion

GROUPES COMPETITION



Avenirs

Nageurs 11 ans et moins.

Pré-requis : savoir nager un 100m 4 nages.

Compétitions départementales et régionales .

3 entraînements par semaine.



Benjamins

Nageurs 12 et 13 ans.

Pré-requis : savoir nager un 100m 4 nages.

Compétitions départementales, régionales et inter-régionales.

2 groupes de niveau 1 et 2

3 ou 4 entraînements par semaine selon le groupe.



Juniors

Nageurs de 14 à 18 ans

2 groupes de niveau 2 et 3

Compétitions départementales, régionales et nationales

4 à 7 entraînements par semaine selon le groupe.

Seniors et Masters

Nageurs de 19 ans et plus.

Compétitions circuit fédéral et masters

3 entraînements par semaine.

INFOS POUR COMPETITIONS

1

Convocations

Il est impératif de répondre aux convocations reçues par mail ("je suis présent"). Attention à respecter le délai de réponse (engagements fermés une semaine avant la compétition). Si vous n'êtes disponible qu'une partie du week-end, il faut en informer le coach par mail.

2

Engagements

Une fois inscrit, la présence est obligatoire (sauf problème majeur ou médical). Rappel : le club paie les engagements lors de l'inscription (3€ la nage pour les compétitions départementales, 8€ en région). En cas d'absence non justifiée, les engagements seront facturés aux familles.

3

La fiche technique

Vous retrouvez sur le site internet en page Agenda toutes les infos avec la fiche technique de la compétition (jours, heures, programme prévisionnel). Le programme définitif avec la "start list", les horaires et séries est mis en ligne quelques jours avant la compétition.

4

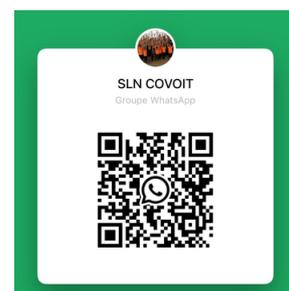
Le jour de la compétition

Le nageur doit être présent en début de chaque "réunion" (demi-journée) aux horaires indiqués. Si possible le nageur a une copie du programme "start list" avec ses nages et horaires. En cas de retard ou d'absence il est impératif de prévenir le coach. Il faut informer le coach avant de quitter le bassin.

5

Covoiturage

Un whatsapp "co-voiturage" est disponible et propose systématiquement des places si vous ne pouvez pas amener / récupérer votre enfant.



GROUPES LOISIRS PERFECTIONNEMENT



Ados

Tout le plaisir de faire une activité physique et de progresser en natation sur les 4 nages avec des entrainements variés sans objectif de chrono.

Cours pour les 12 ans / 15 ans.

1 ou 2 cours d'1 heure par semaine.

Adultes

Le plaisir de pratiquer une activité physique, se perfectionner en natation sur les 4 nages avec des entrainements variés sans objectif de chrono..

Cours adultes à partir de 16 ans.

1 ou 2 cours d'1 heure par semaine .



Nous proposons des stages et des animations pendant la saison

VOS COACHS



Antonyn Bonel

Ancien nageur de haut niveau, Antonyn connaît très bien la natation. Il est diplômé d'une licence Staps, ainsi que d'une licence professionnelle métier de la forme. Il vient de la région parisienne après une 1ère expérience réussie au CAO (Orsay).

Corentin Yan

Passionné de sport et de natation, Corentin a fait de sa passion son métier. Il est diplômé d'une licence Staps et s'est formé au Cercle Paul Bert de Rennes. Il vient de Bretagne, où il entraînait au club de Lamballe.



Nicolas Azuelos

Bien connu déjà des nageurs notamment en école de natation, Nicolas est maître nageur à la piscine Saint Nicolas. Il est diplômé d'un BPJEPS activité aquatique et va poursuivre sa formation avec le club sur cette saison !

Maël Ripoché

Maël est ancien nageur du club, diplômé d'un BPJEPS activité aquatique et d'un brevet d'entraîneur de natation. Il continuera d'encadrer des groupes en parallèle de son nouveau métier de maître nageur à la piscine Saint Nicolas.



Enzo Reverdy

Enzo a appris à nager avec le club ! Il est maintenant maître nageur à l'aquabulle et va poursuivre sa formation d'entraîneur nous.



CONTACTS & INFOS



Restez informés de toutes les infos de la vie du club via le site internet **www.stadelavalloisnatation.com**
Disponible également en appli mobile **SPORT REGION**



Suivez nos actualités et résultats sportifs en vous abonnant à nos réseaux sociaux **Instagram et Facebook.**

Rejoignez la communauté **Whatsapp** du Stade Lavallois Natation avec plusieurs groupes : **INFO SLN ou SLN COVOIT.**



Vous pouvez joindre les bénévoles du club qui vous répondent dès que possible
Téléphone : 07 49 86 76 05
Mail : contact@stadelavalloisnatation.com