



# NATATION EBLÉ

Saison 2025-2026



Lieu : Racing Club de France - 5 rue Eblé – 75007 Paris

À partir de 4 ans – Test de piscine à l'entrée

## COTISATIONS ANNUELLES :

Pôle	Groupe	Nombre de séances	Année de naissance	Tarifs
ENF	Apprentissage/ENF/CE	2 par semaine	2020 à 2017	770 €
	Familiarisation	1 par semaine	2021	555 €
Compétition	Avenirs/Jeunes/Juniors/Masters	De 2 à 6 par semaine	2017 à Masters	670 €
	Universitaire		2007 et avant	350 €
Sports enfants/ado	CM/ADO/Lycée	2 par semaine	2016 à 2008	770 €
Sports Adultes	Débutant/Perfectionnement/Entrainement	1 par semaine	2007 et avant	585 €
		2 par semaine	2007 et avant	810 €
		3 par semaine	2007 et avant	1200 €
Sport Aqua forme	Adultes	1 par semaine	2007 et avant	585 €
		2 par semaine	2007 et avant	810 €
		3 par semaine	2007 et avant	1200 €

La période commence le 08 septembre 2025.

## PIÈCES DEMANDÉES :

- **Bulletin d'adhésion** complété et signé,
- **certificat médical** de non contre indication à la pratique de la natation,
- **Formulaire de licence fédérale**
- **1 photo d'identité** récente,
- **1 moyen de paiement**

Une carte d'accès au site sportif Eblé vous sera délivrée après validation de votre inscription à retirer à l'accueil. Conditions générales disponibles à l'accueil du site Eblé.

# PÔLE ENF

Basé sur l'adaptation au milieu aquatique et le développement d'une culture « sport et natation », plutôt que sur l'apprentissage précoce de techniques : il s'agit ici de pluridisciplinarité. En fonction de l'âge et du niveau de chacun, une répartition s'organiserà en étapes successives et progressives.

Groupe	Naissance	Nombre de séances	Jours	Heure début	Heure fin
Familiarisation	2021	1	Mercredi	12h30	13h00
Apprentissage DEBUTANT	2020	2	Mercredi	13h30	14h15
			Samedi	12h30	13h15
Apprentissage CONFIRME	2020	2	Mercredi	13h30	14h15
			Samedi	12h30	13h15
ENF1 débutant	2019	2	Mercredi	14h30	15h15
			Samedi	13h45	14h30
ENF1 confirmé	2019	2	Mercredi	14h30	15h15
			Samedi	13h45	14h30
ENF2	2018	2	Mardi	17h00	18h00
			Jeudi	17h00	18h00
ENF3	2017	3	Mardi	17h00	18h00
			Jeudi	17h00	18h00
			Vendredi	17h45	19h00
PERF CE1/ CE2	2017-2018	2	Lundi	17h00	17h45
			Vendredi	17h00	17h45

Martine GUYONNET  
Tél : 01 40 61 60 93  
Mail : m.guyonnet@rcf.asso.fr



# PÔLE SPORTS – ENFANTS/ADOS

Cette section vous ouvre les portes de la natation : découvrir les sensations des 4 nages et construire une capacité à nager et à développer ses aptitudes physiques au cours de la scolarité.

Groupe	Naissance	Nombre de séances	Jours	Heure début	Heure fin
Enfant CM1	2016	2	Mercredi	15h45	16h30
			Samedi	15h00	15h45
Enfant CM2	2015	2	Mercredi	15h30	16h15
			Samedi	14h45	15h30
Ado 6ème	2014	2	Mercredi	16h45	17h30
			Samedi	15h45	16h30
Ado 5ème	2013	2	Mercredi	16h30	17h15
			Samedi	15h30	16h15
Ado 4ème	2012	2	Mercredi	17h30	18h15
			Samedi	16h30	17h15
Ado 3ème	2011	2	Mercredi	17h45	18h30
			Samedi	17h15	18h00
Lycée 2nd	2010	2	Mercredi	18h30	19h15
			Samedi	16h15	17h00
Lycée 1ère	2009	2	Mercredi	19h15	20h00
			Samedi	17h00	17h45
Lycée BAC	2008	2	Mardi	21h00	22h00
			Samedi	17h45	18h45

Martine GUYONNET  
Tél : 01 40 61 60 93  
Mail : m.guyonnet@rcf.asso.fr



@racingclubdefrance\_officiel



@racingclubdefrance



@Racing Club de France



@Racing Club de France



@racingclubdefrance\_officiel

# PÔLE COMPÉTITION

Le programme est basé sur la conception que chaque nageur réalisera son plein potentiel en natation senior. Dans notre programme d'entraînement, nous espérons fournir un développement planifié de technique et de conditionnement physique qui permettra à tous nos nageurs d'être compétitifs.

## Groupes sur sélection.

Groupe	Naissance	Nb séances	Jour	H debut	H fin
<b>AVENIRS</b>	2015-2016-2017	4	Lundi & Vendredi	17:45	19:00
			Mardi	18:00	19:00
			Mercredi	13:00	14:30
<b>BENJAMINS</b>	2013-2014	5	Lundi & Vendredi	17:45	19:15
			Mardi (2013)	19:00	20:00
			Mercredi	18:30	20:00
			Samedi	09:30	11:00
<b>JUNIOR A</b> <i>DEPARTEMENTAUX</i>	2012-2009	4	Entrée sur sélection, planning hebdomadaire distribué par l'entraîneur		
<b>JUNIOR B</b> <i>REGIONAUX</i>	2011-2008	5	Entrée sur sélection, planning hebdomadaire distribué par l'entraîneur		
<b>RELEVE</b>	Collège / Lycée	6 à 8	Entrée sur sélection, entraînement quotidien + matin		
<b>CHASE</b>	Collège / Lycée		Entrée sur sélection, aménagement horaire		
<b>UNIVERSITAIRE</b>	H=2007 et avant	3 à 6	Mardi&Jeudi	20:00	21:00
			Mardi&jeudi	06:10	07:30
			Mercredi	20:00	22:00
			Vendredi	19:30	21:00
<b>MASTERS</b>	1999 et avant	2 à 3	Lundi&Vendredi	12:00	13:30
			Mercredi (sur demande)	20:00	22:00
			Mardi&jeudi	06:10	07:30
			Vendredi (sur demande)	19:30	21:00

Martine GUYONNET

Tél : 01 40 61 60 93

Mail : m.guyonnet@rcf.asso.fr



 @racingclubdefrance\_officiel

 @racingclubdefrance

 @Racing Club de France

 @Racing Club de France

 @racingclubdefrance\_officiel

# PÔLE SPORTS – ADULTES - AQUAFORME

Cette section vous ouvre les portes de la natation et de l'aquagym, et vous permettra de vous améliorer en natation, de maintenir votre forme dans une ambiance conviviale. Adultes : 2 séances par semaine au choix

**DEBUTANT** : je me déplace dans une nage et je souhaite gagner en autonomie tout en améliorant ma santé.

**PERFECTIONNEMENT** : je me déplace dans plusieurs nages et je souhaite progresser techniquement.

**ENTRAINEMENT** : je m'entraîne pour améliorer ma condition physique ou en vue d'une compétition natation-triathlon-swim&run

**AQUAFORME** : pratique gymnique dans l'eau.

N° séance	Niveau	Jour	H début	H fin
1	Entrainement	Lundi	07h30	08h30
2	Perfectionnement	Lundi	12h30	13h30
3	Perfectionnement	Lundi	16h00	17h00
4	Entrainement	Lundi	21h00	22h00
5	Perfectionnement	Mardi	07h30	08h30
6	Perfectionnement	Mardi	11h30	12h30
7	Entrainement	Mardi	12h30	13h30
8	Entrainement	Mardi	21h00	22h00
9	Entrainement	Mercredi	07h30	08h30
10	Perfectionnement	Mercredi	08h30	09h30
11	Débutant	Mercredi	21h00	22h00
12	Perfectionnement	Jeudi	07h30	08h30
13	Perfectionnement	Jeudi	11h30	12h30
14	Entrainement	Jeudi	12h30	13h30
15	Entrainement	Jeudi	21h00	22h00
16	Entrainement	Vendredi	07h30	08h30
18	Débutant	Mercredi	09h30	10h30
19	Entrainement	Samedi	08h30	09h30
20	Perfectionnement	Mardi	20h00	21h00
21	Perfectionnement	Jeudi	20h00	21h00
22	Débutant	Mercredi	20h00	21h00
23	Entrainement	Samedi	11h00	12h00
Aqua 1	Grand bain	Mardi	09h00	09h45
Aqua 2	Senior	Mardi	09h45	10h30
Aqua 3	Petit bain	Jeudi	10h00	10h45
Aqua 4	Senior	Jeudi	10h45	11h30
Aqua 5	Grand bain / musique	Mercredi	10h30	11h15



Martine GUYONNET  
Tél : 01 40 61 60 93  
Mail : m.guyonnet@rcf.asso.fr