NATATION EBLÉ

2026-2027



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

À partir de 4 ans – Test de niveau à l'inscription

COTISATIONS ANNUELLES :

Pôle	Groupe	Nombre de séances	Année de naissance	Tarifs
ENF	Apprentissage/ENF/CE	2 par semaine	2021 à 2018	780 €
	Familiarisation	1 par semaine	2022	580 €
Compétition	Avenirs/U13-15-18/ Masters	De 2 à 6 par semaine	2017 à Masters	700 €
	Universitaire		2008 et avant	350 €
Sports enfants/ ado	CM/ADO/Lycée	2 par semaine	2017 à 2009	800 €
Sports Adultes	Débutant/Perfectionnement/ Entrainement	1 par semaine	Adulte	600 €
		2 par semaine	Adulte	845 €
		3 par semaine	Adulte	1250 €
Sport Aqua forme	Adultes	1 par semaine	Adulte	600 €
		2 par semaine	Adulte	845 €
		3 par semaine	Adulte	1250 €

PIÈCES DEMANDÉES :

La période commence le 07 septembre 2026

- **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'organisera en étapes successives et progressives.

Groupe	Naissance	Nombre de séances	Jours	Heure début	Heure fin
Familiarisation	2022	1	Mercredi	12h30	13h00
Apprentissage	2021	2	Mercredi	13h30	14h15
			Samedi	12h30	13h15
ENF1	2020	2	Mercredi	14h30	15h15
			Samedi	13h45	14h30
ENF2	2019-2018	2	Mardi	17h00	18h00
			Jeudi	17h00	18h00
PRE AVENIR	2018	2	Mardi	17h00	18h00
			Jeudi	17h00	18h00
PERF CE1/CE2	2018-2019	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	2017	2	Mercredi	15h45	16h30
			Samedi	15h00	15h45
Enfant CM2	2016	2	Mercredi	15h30	16h15
			Samedi	14h45	15h30
Ado 6ème	2015	2	Mercredi	16h45	17h30
			Samedi	15h45	16h30
Ado 5ème	2014	2	Mercredi	16h30	17h15
			Samedi	15h30	16h15
Ado 4ème	2013	2	Mercredi	17h30	18h15
			Samedi	16h30	17h15
Ado 3ème	2012	2	Mercredi	17h45	18h30
			Samedi	17h15	18h00
Lycée 2nd	2011	2	Mercredi	18h30	19h15
			Samedi	16h15	17h00
Lycée 1ère	2010	2	Mercredi	19h15	20h00
			Samedi	17h00	17h45
Lycée BAC	2009	2	Mardi	21h00	22h00
			Samedi	17h45	18h45

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

PÔLE COMPÉTITION

Le programme est basé sur la conception que chaque nageur réalisera son plein potentiel en natation senior. Dans notre programme d'entrainement, 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	Nombre de séances	Jours	Heure début	Heure fin
AVENIR B	2016-2017	3	Mardi	17h00	18h15
			Jeudi	17h00	18h15
			Vendredi	17h45	19h00
AVENIRS A	2016-2017	3	Lundi	17h45	19h00
			Mercredi	13h00	14h30
			Vendredi	17h45	19h00
U 13	2014-2015	4	Lundi	17h45	19h15
			Mercredi	18h15	20h00
			Vendredi	17h45	19h15
			Samedi	09h30	11h00
U 15	2013-2012	5	Entrée sur sélection, planning hebdomadaire distribué par l'entraineur.		
U 18	2011-2010-2009	5 à 6	Entrée sur sélection, planning hebdomadaire distribué par l'entraineur		
NATIONAL	2011 et avant	6 à 8	Entrée sur sélection, entrainement quotidien + matin		
UNIVERSITAIRE	2008 et avant	3 à 5	Mardi & Jeudi	20h00	21hh00
			Mardi & Jeudi	06h10	07h30
			Mercredi	20h00	22h00
			Vendredi	19h30	21h00
MASTERS	2002 et avant	2 à 3	Lundi & Vendredi	12h00	13h30
			Mercredi	20h00	22h00
			Mardi & Jeudi	06h10	07h30
			Vendredi (sur demande)	19h30	21h00

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





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'entraine pour améliorer ma condition physique ou en vue d'une compétition natation-triathlon
AQUAFORME : pratique gymnique dans l'eau

N° séance	Niveau	Jour	H début	H fin
1	Entrainement	Lundi	07h30	08h30
2	Débutant	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
17	Débutant	Vendredi	16h00	17h00
18	Debutant	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 Music	Grand bain	Mercredi	10h30	11h15

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