

COU NATATION

LES GROUPES

INITIATION : 4 à 6 ans (enfants nés entre le 01/01/2020 et le 31/08/2022) Approche du milieu aquatique sur une base ludique. Fréquence : 2 cours de 30 min (Initiation 2 à 4) à 45mn (initiation 1) par semaine.

APPRENTISSAGE : 7 et 8 ans (enfants nés en 2018 et 2019) Approche du milieu aquatique sur une base ludique et apprentissage des différentes nages. Fréquence : 2 cours de 45 mn par semaine.

PERFECTIONNEMENT : 9 et 10 ans (enfants nés en 2016 et 2017) Approche du milieu aquatique plus poussée et un apprentissage des techniques de nage sur les 4 nages. Fréquence : 2 cours de 1h par semaine.

AVENIRS COMPETITION : (enfants nés en 2016, 2017) Fréquence : 3 entraînements de 1h par semaine.

JEUNES COMPETITION : (2013 à 2015) Fréquence : 4 entraînements d'1h30 par semaine.

LOISIRS JEUNES : (2013 à 2015) Fréquence : 1 cours d'1h par semaine.

EQUIPE 1 (juniors-séniors 2003 à 2012) Fréquence : 4 entraînements d'1h30 à 1h45 par semaine.

LOISIRS ADOS : (2009 à 2012) Fréquence : 1 cours d'1h par semaine.

DEBUTANTS JEUNES : (2016 à 2013) Fréquence : 1 cours de 45mn par semaine.

ADULTES (18 ans et plus) :

- **NIVEAU DÉBUTANT** (destiné aux personnes ne sachant pas nager, 1 cours de 45mn par semaine)
- **LOISIRS :** destiné aux nageurs maîtrisant 2 nages et pouvant faire 50m sans s'arrêter et sans tenir le bord (1 à 2 cours d'1h par semaine)
- **COMPETITION** (4 entraînements par semaine)
- **AQUAGYM** (1 cours de 45 mn par semaine)

DATES DES TESTS ET INSCRIPTIONS

Inscriptions pour les enfants :

Les enfants devront passer obligatoirement un test. L'inscription se fait à l'issue du test. Les créneaux mentionnés ci-dessous sont les créneaux de tests et d'inscriptions.

- **Lundi 7 septembre 2026 de 18h30 à 20h**

Pour les enfants nés **entre 2020 et le 31 août 2022** et **entre 2013 et 2015**

- **Mardi 8 septembre 2026 de 18h30 à 20h**

Pour les enfants nés **entre 2016 et 2017**

- **Mercredi 9 septembre 2026 de 18h à 20h**

Pour les enfants nés **entre 2018 et 2019** et **entre 2008 et 2012**

Inscriptions pour les adultes :

Pour les adultes (18 ans et plus), pas de test. Les inscriptions auront lieu :

- lors du village des associations des Ulis le **samedi 5 septembre 2026** sur le stand du COU natation
- Les **lundi 7, mardi 8 et mercredi 9 septembre** à la piscine des Ulis de 19h30 à 20h30

Vous pouvez récupérer le formulaire d'inscription à l'adresse suivante :

<https://counatation.com/sinscrire/> .

Il n'est pas utile d'imprimer le questionnaire de santé ni le règlement intérieur mais nous vous demandons de les lire impérativement et d'en attester la lecture en signant le formulaire dans la rubrique correspondante.

