

INFORMATIONS IMPORTANTES

Les inscriptions sont possibles tout au long de la saison durant la permanence du jeudi de 16h30 à 18h30 (bureau du CNCA - Entrée des services des Sports - 1er étage) **sauf pendant les vacances scolaires.**

Vous devrez fournir un dossier complet comprenant :

- la fiche de renseignements dûment complétée pour toutes les sections
- un certificat médical **obligatoire** pour les **sections « sportives »** et les **nouvelles inscriptions** (Attention : pour la Nat'Synchro et le Sauvetage, il doit mentionner « non-contre indication aux apnées »).
Pour les réinscriptions en **section « loisir »**, un certificat médical ou le questionnaire de santé avec attestation sur l'honneur ([à télécharger sur le site www.cnca.fr](#)).
- 2 enveloppes timbrées avec vos nom et adresse
- 1 photo (pour toute nouvelle inscription)
- règlement de la cotisation annuelle (de préférence **par chèque** à l'ordre du CNCA).
- Pour **toutes les nouvelles inscriptions** en Nat'Avenirs, Nat'Jeunes, Nat'Compèt, Nat'Synchro, ECL compétition et Maîtres, des documents sont [à télécharger sur le site www.cnca.fr](#) et à remettre dûment complétés et signés lors de l'inscription.

Vous pouvez également consulter notre site où **les créneaux horaires et tarifs sont indiqués.**

AUCUNE inscription ne sera prise en compte si votre dossier est IN-COMPLET.

Pour **les demandeurs d'emploi**, un avis de situation **au jour** de l'inscription est à présenter afin de prétendre une réduction sur le tarif en vigueur (justificatif à retirer à la borne ou sur le site Pôle Emploi).



Saison 2018 - 2019



CNCA

Le Club des Nageurs Cambrésiens

75, boulevard de la Liberté
59400 Cambrai

Tél. : 06.45.59.18.20

Email : cnca2@wanadoo.fr

Site : www.cnca.fr

ville de Cambrai



INFORMATIONS SECTIONS

Petits Dauphins	Pour les enfants à partir de 5 ans. Découverte de l'eau avec des séances ludiques.
CINS	Cette section accueille les enfants de 6 à 10 ans <u>en possession du brevet de 25 m brasse</u> (pour toute nouvelle inscription). Son but est celui d'une école de sport, c'est-à-dire : <ul style="list-style-type: none"> • l'initiation des 4 nages (crawl, dos, brasse, papillon) • l'apprentissage du plongeon.
Nat'Avenir	Ces sections sont réservées aux enfants de 8 à 10 ans sélectionnés dans la section CINS et capables de nager un 100 m 4 nages. Le but est de les préparer aux premières grandes compétitions.
ECL	Section réservée aux enfants de plus de 10 ans. Perfectionnement des 4 nages, plongeurs et virages.
Nat'Jeunes Nat'Compèt	Sections réservées aux nageurs dans les catégories jeunes, juniors, ... de niveau départemental, régional et national en partenariat avec la cité scolaire Paul Duez ou scolarisés dans d'autres établissements. Ils s'entraînent de 6 à 8 fois par semaine suivant leur catégorie.
<i>Niveaux</i> <i>Départementaux</i> <i>Régionaux</i> <i>Nationaux</i>	
Maîtres	Section réservée aux compétiteurs, non compétiteurs et aux personnes sans passé sportif. Entraînements progressifs tant physiques que techniques en groupe de niveaux.
Nat'Synchro	Cette discipline accueille les enfants à partir de 6 ans <u>en possession du brevet 25 m brasse</u> (pour toute nouvelle inscription). L'entraînement du mercredi entre 12h00 et 13h30 concerne <u>l'ensemble des niveaux</u> . Les autres entraînements mentionnés sur les horaires dépendent du niveau de la nageuse.
<i>Niveaux</i> <i>Régionaux</i> <i>Interrégionaux</i> <i>Nationaux</i>	

Aquaballe	Cette section propose aux enfants de 6 à 8 ans sachant nager 25 mètres (présentation du brevet équivalent), une activité axée principalement sur les jeux de balle en milieu aquatique. Cette approche ludique du water-polo va de paire avec une initiation aux 4 nages (CINS).
Water-polo	Si vous aimez nager et jouer avec un ballon, le water-polo est fait pour vous ! Véritable « hand ball aquatique », il convient à tous, petits comme grands. Au-travers de différents championnats régionaux et nationaux, cette section propose aux filles comme aux garçons des catégories U11 à séniors, une pratique conviviale et sportive du water-polo.
Sauvetage	Permet une préparation aux métiers de l'eau avec différentes formations : surveillant de baignade (SB) et brevet de sauvetage aquatique (BNSSA). <u>Le certificat médical type est à télécharger sur le site CNCA et ne concerne que la section Sauvetage.</u>
Aquabike	Doux pour les articulations, ce nouveau sport tendance est sans pitié pour la cellulite et les abdos. Pédaler dans l'eau sculpte les jambes et affine la silhouette sans douleur.
Parcours Santé	Cette section réunit 4 disciplines : le step, le trampoline, l'aquagym et le vélo elliptique qui, à lui seul, réunit les effets du rameur. Bienfaits : Remise en forme tout en douceur, travail cardiovasculaire, tonus musculaire, amélioration de l'équilibre et de la mobilité
Aquagym	Gymnastique douce et maintien dans l'eau.
Aquastep	Séance de step plus tonifiante grâce aux vertus de l'eau.
Aqualoisir	Section ouverte à ceux et celles qui veulent découvrir ou retrouver le milieu aquatique en fonction de leur niveau.
Aquaphobie	Section uniquement réservée aux adultes qui ont peur de l'eau et qui veulent vaincre leurs angoisses.