

# DAUPHINS DU PAYS DE GRASSE / 2025-2026 / ORGANIGRAMME GROUPES ENFANTS

**MINI CLUB 5-6 ans**  
**Objectif : Préparation** du savoir nager en sécurité  
 1 séance par semaine

**Ecole de Natation 7-8 ans**  
**Objectif : Vise à l'Obtention** du savoir nager en sécurité  
 1 Séance par semaine

**Ecole de Natation ROUGE :**  
**Nageur confirmé (7-8 ans) ; Intégration sur sélection de l'équipe technique uniquement.**  
 2 séances obligatoires par semaine : Mercredi après-midi et samedi matin 9h30-10h15  
**Objectifs :** Préparation à l'intégration en filière COMPETITION

**FILIERE PERFECTIONNEMENT / ENTRAINEMENT sans COMPETITION**  
 OBJECTIFS COMMUNS à tous les groupes ELITES b :  
 Apprentissage des 4 nages et entraînement.  
 Ces groupes permettent également un retour, sur proposition de l'entraîneur et décision du Directeur sportif, vers la filière COMPETITION.  
**L'affectation dans les différents groupes est décidée par l'équipe technique.**

**FILIERE DE COMPETITION**  
**Accès sur sélection de l'entraîneur et validation du directeur sportif**  
 Le maintien dans cette filière peut être remis en cause chaque saison sur décision de l'entraîneur du groupe concerné.

**SECTION PRE-COMPETITION**  
**9-10 ans / Entraînements et compétitions OBLIGATOIRE**  
 2 séances par semaine puis 3 séances la 2<sup>e</sup> année  
**Objectifs :** Intégration Groupe Compétition (sur sélection) **OU** orientation Elites B Bleu ou Orange selon niveau (voir à côté)

**ELITES B VERT 9-10 ans**  
 Niveau confirmé

**ELITES B BLANC 9-12ans**  
 Remise à niveau technique.

**PERFECTIONNEMENT 9-12 ans**  
 Remise à niveau technique débutant  
 Niveau minimum : Faire 25m en autonomie

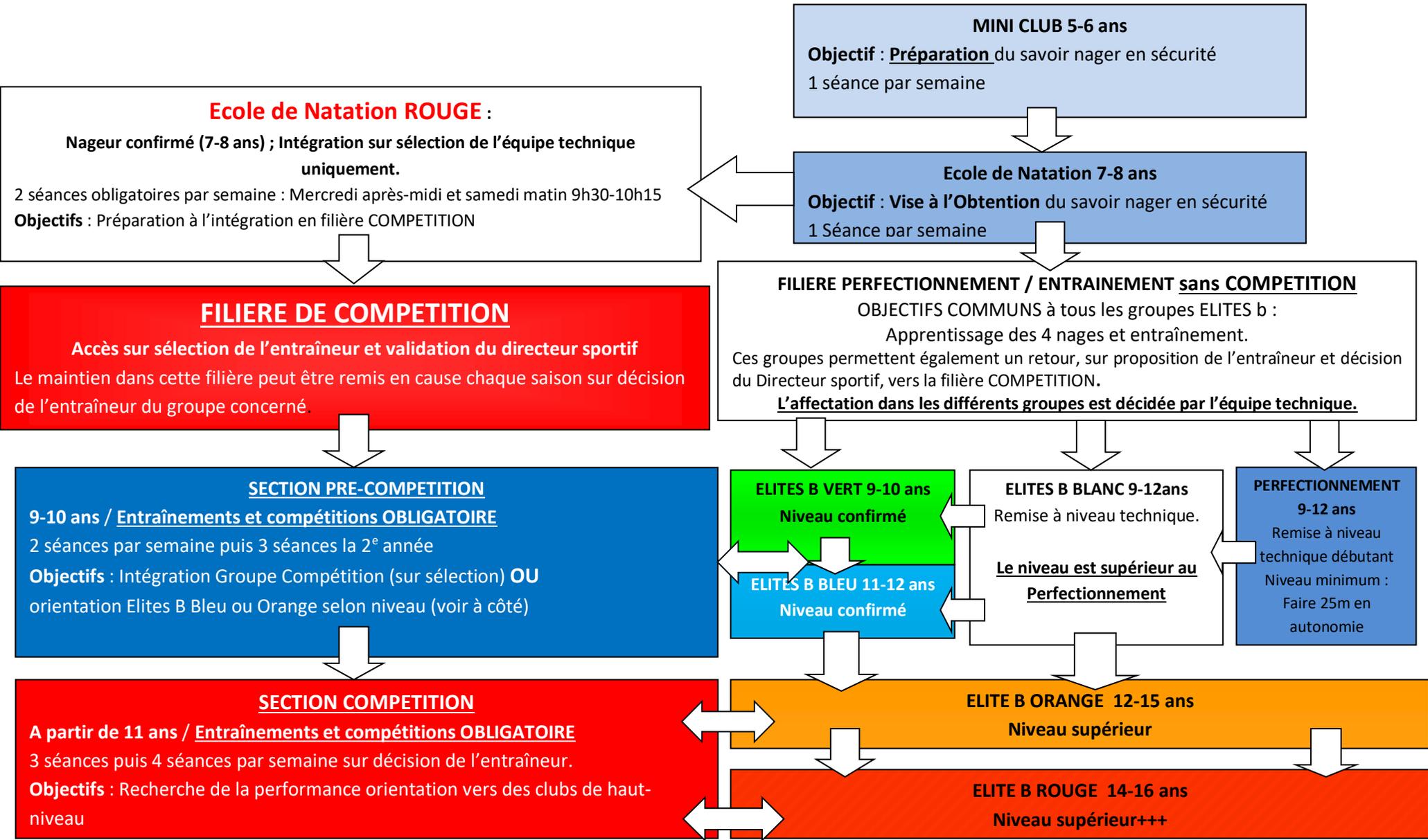
**ELITES B BLEU 11-12 ans**  
 Niveau confirmé

**Le niveau est supérieur au Perfectionnement**

**SECTION COMPETITION**  
**A partir de 11 ans / Entraînements et compétitions OBLIGATOIRE**  
 3 séances puis 4 séances par semaine sur décision de l'entraîneur.  
**Objectifs :** Recherche de la performance orientation vers des clubs de haut-niveau

**ELITE B ORANGE 12-15 ans**  
 Niveau supérieur

**ELITE B ROUGE 14-16 ans**  
 Niveau supérieur+++



# DAUPHINS DU PAYS DE GRASSE / 2025-2026

## INFORMATIONS GROUPES

**TOUTES LES SECTIONS SONT ENCADREES par des entraîneurs diplômés d'état, qualifiés et expérimentés.**

**Groupes Enfants : pages 2, 3 et 4 / Groupes adultes : pages 5,6 et 7**

**TOUS LES GROUPES ENFANTS (sauf filière Compétition) NE FONCTIONNENT PAS DURANT LES VACANCES SCOLAIRES**

**PREAMBULE** : Pour le MINI-CLUB et l'Ecole de NATATION, l'inscription est validée après contrôle du niveau du postulant, par le directeur sportif ou un entraîneur du club désigné. L'autonomie de l'enfant (habillage et déshabillage seule) et sa capacité à évoluer dans le cadre d'un groupe seront également prises en compte.

**Les parents ne sont pas admis, dans les vestiaires et au bord du bassin. PLACES LIMITEES**

**Par progression de niveau et/ou de l'âge.**

**MINI-CLUB** : 5-6 ans (Nés en 2019 et 2020 en priorité) accès possible pour les 2018 si niveau trop faible pour l'Ecole de Natation. **OBJECTIFS** : PREPARATION du Savoir nager en sécurité/ **Tarif : 320 euros / saison**

**Niveau demandé** : Être familiarisé à l'eau. Les éléments suivants doivent être maîtrisés : A un endroit où l'enfant à pied, Immersion volontaire, de l'ensemble du corps, supérieure à 3 secondes, position « étoile de mer », saut volontaire à un endroit où l'enfant n'a pas pied (aide après le saut).

L'inscription est validée après contrôle par le directeur sportif ou un entraîneur du club désigné.

**Objectif** : Préparation à l'entrée pour l'école de natation et au Savoir nager en sécurité

**Horaires** : Mercredi 15h30-16h15 ou 16h15-17h ou samedi 10h15-11h selon le niveau. Pas de cours durant les vacances scolaires

**ECOLE DE NATATION** : 6-8 ans (Nés en 2017, 2018). Accès possible pour les 2019 si niveau requis.

**OBJECTIFS** : Vise à l'OBTENTION du Savoir nager en sécurité. Sur décision de l'équipe technique les meilleurs intègrent l'ECOLE DE NATATION ROUGE (2 séances par semaine obligatoire).

**Tarif : 320 euros / saison**

**Niveau demandé** : Déplacement sur 10 mètres ventral et dorsal après un saut en eau profonde et une immersion totale.

L'inscription est validée après contrôle par le directeur sportif ou un entraîneur du club désigné.

**Horaires** : Mercredi 15h30-16h15 ou 16h15-17h ou samedi 9h30-10h15 OU 10h15-11h ;

Pas de cours durant les vacances scolaires

**ECOLE DE NATATION ROUGE « CONFIRME » 6-8 ans** : Intégration sur décision de l'équipe technique. Passage obligatoire pour aller vers la filière COMPETITION. 2 séances obligatoires (Mercredi 15h 30-16h15 ou 16h15-17h et samedi 9h30-10h15)

**Objectifs** : Intégration groupe Pré-compétition. **Tarif : 360 euros / saison**

Information et plus de détails surs : SAVOIR NAGER en SECURITE

**FILIERE DE COMPETITION** (intégration sur décision de l'équipe technique)

**PRE-COMPETITION** : 9-10 ans. 2 puis 3 séances par semaine obligatoires sur décision de l'entraîneur. Participation aux compétitions OBLIGATOIRES (1ère année : Lundi 17h-18h30, Samedi 11h-12h / 2e année lundi 17h-18h30, Vendredi 18h-19h et samedi 11h-12h).

**Pré requis** : Venant de l'école de natation « ROUGE » et/ou décision de l'entraîneur du groupe.

**COMPETITION** : à partir de 11 ans. 3 puis 4 Séances (minimum par semaine) obligatoires décidées par l'entraîneur.

Participation aux entraînements et compétitions OBLIGATOIRES.

**Pré requis** : Intégration sur décision de l'entraîneur et validation par le Directeur sportif. Pour les nageurs non-issus du club, des références sur 100 et 200 mètres seront demandées. L'intégration sera finalisée par un entretien avec le Directeur sportif et l'entraîneur.

**Tarifs POUR LES 2 SECTIONS** : 390 euros / saison + 50 euros (restitués si PARENT officiel, lors de 4 compétition FFN, dans la saison pour le club)

RENSEIGNEMENTS SECRETARIAT DU CLUB

Tél : 04 93 36 91 61 / Par mail : [dauphinsdegrasse@gmail.com](mailto:dauphinsdegrasse@gmail.com)

# DAUPHINS DU PAYS DE GRASSE / 2025-2026

## INFORMATIONS GROUPES

### FILIERE DE LOISIR / PERFECTIONNEMENT / ENTRAÎNEMENT SPORTIF sans compétition

*Les groupes sont classés par ordre de niveau et d'âge avec progressivité de niveau*

**OBJECTIFS COMMUNS POUR tous les groupes ELITES b :** Apprentissage des 4 nages et initiation à l'entraînement. Ces groupes permettent également un retour, sur proposition de l'entraîneur et décision du Directeur sportif, vers la filière compétition.

**Il est important de noter que pour tous les groupes les parents ne sont pas admis, dans les vestiaires et au bord du bassin**

**PERFECTIONNEMENT / Remise à niveau : 9-12 ans.** 1 séance d'entraînement. Samedi 9h30-10h15

**Prérequis :** Déplacement sur 25M avec un saut en eau profonde. **Objectif :** Intégration d'un groupe Elites B correspondant à l'âge. **Tarif : 320 euros / saison**

**ELITES b » BLANC » : 9-12 ans.** 1 séance de 45 minutes mercredi 19h15-20h OU mardi 19h-19h45 **Tarif : 320 euros / saison**

**Prérequis :** Crawl, dos et brasse en cours d'apprentissage. Intégration sur décision de l'équipe technique. Pas de compétition. Nageur dont le niveau n'est pas suffisant pour les Groupes Elites b « Vert et Bleu »  
**Objectif :** Passage vers le groupe ORANGE.

**ELITES b « VERT » : 9-10 ans.** 2 séances de 45 minutes lundi 17h30-18h15 et samedi 9h30-10h15

**Prérequis :** Nageurs venant de l'école de natation ou décision de l'équipe technique. Pas de compétition. Préparation du Savoir Nager en Sécurité. **Objectif :** Passage vers le Groupe BLEU. **Tarif : 360 euros / saison**

**ELITES b » BLEU » : 11-12 ans.** 2 séances de 45 minutes mardi 19h45-20h-30 et samedi 9h30-10h15

**Prérequis :** Nageurs venant du groupe Elites b « VERT » ou décision de l'équipe technique. Pas de compétition.  
**Objectif :** Passage vers le Groupe ORANGE. **Tarif : 360 euros / saison**

**ELITES b » ORANGE » : 12-14 ans.** 2 séances d'entraînement. Lundi 19h-20h et mercredi 19h15-20h. **Tarif : 360 euros par saison.** **Prérequis :** Maîtrise en crawl, dos et brasse. Intégration sur décision de l'équipe technique. Pas de compétition. **Objectif :** Passage vers le groupe ROUGE

**ELITES b « ROUGE » : 14-16 ans.** 2 séances mardi 19h15-20h30 et vendredi 19h-20h30. **Tarif : 400 euros / saison**

**Prérequis :** Maîtrise du CRAWL, DOS et BRASSE et initié en PAPILLON. Intégration sur décision de l'équipe technique  
Compétitions proposées si niveau et besoin (facultative). La participation régulière aux entraînements et le comportement sont pris en compte pour le maintien dans le groupe.  
**Objectifs :** Être capable de réaliser un 200 4N et un 400 NL.

RENSEIGNEMENTS SECRETARIAT DU CLUB

Tél : 04 93 36 91 61 / Par mail : [dauphinsdegrasse@gmail.com](mailto:dauphinsdegrasse@gmail.com)

# DAUPHINS DU PAYS DE GRASSE / 2025-2026

## INFORMATIONS GROUPES

### SECTIONS ENFANTS

**POUR TOUS LES GROUPES ENFANTS et après inscription avec dossier complet,  
3 semaines d'essais à compter du 1<sup>er</sup> cours effectué.**

**Une participation forfaitaire de 30 euros sera demandée si l'arrêt intervient durant la période  
d'essai pour couvrir les frais de licence.**

**Ensuite PAS de remboursement après ce délai quel que soit le motif de l'arrêt.**

-----  
***INFORMATIONS GENERALES sur les inscriptions ENFANTS : Pas de début de cours SANS dossier d'inscription  
validé par le Directeur sportif et le secrétariat du club.***

- ❖ **Le droit d'inscription, la licence fédérale et l'assurance de 90 euros sont inclus dans le tarif.**  
Ils sont non-remboursables après la période d'essai et ce quelque que soit le motif.
- ❖ **Pièces à fournir obligatoirement si QUESTIONNAIRE DE SANTE non-validé**
  - Certificat médical(de moins de 1 mois)
  - 1 photo d'identité.
- ❖ **REGLEMENT :**
  - **REGLEMENT CHEQUES ou ESPECES : FACILITES DE PAIEMENT EN PLUSIEURS FOIS (5 maximums) SANS PENALITÉS**
  - **REDUCTIONS FAMILLES:(Enfants, frères et sœurs, conjoints, concubins (PACS) à partir du 2<sup>e</sup> inscrit 30 €;Tarif réduit pour toutes inscriptions à partir d'octobre.**
  - **Coupons sports ANCV acceptés**
  - **Pas de règlement par Carte Bancaire**

**TOUTES LES SECTIONS SONT ENCADREES par des entraîneurs diplômés, qualifiés.**

RENSEIGNEMENTS SECRETARIAT DU CLUB

Tél : 04 93 36 91 61 / Par mail : [dauphinsdegrasse@gmail.com](mailto:dauphinsdegrasse@gmail.com)

# DAUPHINS DU PAYS DE GRASSE / 2025-2026

## INFORMATIONS GROUPES

### SECTIONS ADULTES



## VOUS ÊTES MOTIVÉ...

- Vous avez envie de vous prendre en main, vous sentir bien et PRATIQUER dans une AMBIANCE CONVIVIALE !
- Vous voulez PROGRESSER en Natation

**NOUS SOMMES LÀ POUR REPENDRE A VOS ATTENTES**

**NOUS AVONS UNE FORMULE QUI VOUS CONVIENT...**

**TARIF à partir de 5,40 euros la séance\***

**SEANCE d'ESSAI GRATUITE** (retirer coupon au secrétariat du club)

\*pour une adhésion à l'année

**CARTE de 10 séances à partir de 8,30 euros\* la séance « sans engagement »**

Pour une Pratique facilitée sur tous les cours ADULTES ...Licence fédérale incluse !

*\*Si achat de 3 cartes simultanément*

*Vous trouverez sur le tableau en dernière page les différentes formules et tarifs pour une pratique adaptée à vos besoins pour la saison entière.*

### **NOS DIFFERENTES SECTIONS ADULTES :**

**NATATION « Adultes PERFECTIONNEMENT » et Masters « Entraînement sportif » :**

A partir de 17 ans. Séance de 55 minutes.

**Séance du lundi**, 2 entraîneurs\* pour l'ensemble du groupe, pour un travail plus adapté à vos besoins.

**Séances du Mercredi et Jeudi**, 1 entraîneur pour un travail physiologique.

**Prérequis** : Maîtrise dans 2 nages au choix (crawl, dos et brasse). Être capable de nager 50 mètres sans arrêt.

**Objectifs** : Perfectionnement, entraînement selon le niveau. Compétitions Masters à la demande.

\*Sauf durant les vacances scolaires 1 seul entraîneur

**AQUAFITNESS\*** : Séance de 45 minutes le soir ...JE PRENDS SOIN DE MOI ...J'améliore ma condition physique !

**La diversité des cours vous permet de travailler efficacement toutes les parties de votre corps, d'avoir une dépense calorique importante favorisant l'amaigrissement et un hydro massage pour améliorer l'aspect du corp (cellulite...).**

**9 thèmes de travail** : Aquadynamic, Aqua TROPIC (Danse latino), Aqua'training (Circuit 4 ateliers), Aqua'nodle (frites),

**Aqua'boxing et Hydro Hight Energy** : (haute intensité pour plus de dépense calorique)

**Cours spécifique CUISSES, ABDOS, FESSIERS** : Aqua'velomove, Aqua'step, Eau Profonde ( avec ceinture de flottaison)

**Le club est adhérent du programme des MILLS pour l'AQUADYNAMIC pour la diffusion en exclusivité de cours internationaux renouvelés par trimestre**

**Le programme établi est tournant pour éviter d'avoir toujours le même thème sur un jour déterminé.**

(Plus d'informations voir sur le site du club dans la rubrique aquafitness / planning des cours)

**AQUAFITNESS\*** : Séance de 30 minutes (11h30-12h) ...EXCELLENT pour Garder la FORME !

**6 thèmes de travail** (Aquadynamic, Aqua'Tropic (danse latino), Aqua'nodle (frites), Hydro Hight Enenergy (haute intensité pour plus de dépense calorique) Aquastep. Deep-water (Eau profonde pour un travail spécifique fessiers et abdos)

\*Voir planning horaire, selon la formule choisie, sur la page 6

RENSEIGNEMENTS SECRETARIAT DU CLUB

Tél : 04 93 36 91 61 / Par mail : [dauphinsdegrasse@gmail.com](mailto:dauphinsdegrasse@gmail.com)

# DAUPHINS DU PAYS DE GRASSE / 2025-2026

## INFORMATIONS GROUPES

### INFORMATIONS GENERALES sur les COURS et INSCRIPTION ADULTES :

**TOUTES LES SECTIONS SONT ENCADREES par des entraîneurs diplômés, qualifiés avec une grande expérience. Pour l'AQUAFITNESS et l'AQUAGYM nos AQUATRAINERS sont formés spécifiquement par des organismes réputés (Planet-Aqua et Water'form)**

**TOUS LES ADHERENTS DU CLUB SONT LICENCIES à la FEDERATION FRANCAISE DE NATATION**

**Chaque adhérent doit être en possession de sa carte pour accéder au cours**

- Le droit d'inscription, la licence et l'assurance de 90 euros sont inclus dans les tarifs de la page suivante (adhésion pour la saison entière). Ils sont non-remboursables et ce quelque que soit le motif d'arrêt.
- **ADHESION à la SAISON : AUCUN REMBOURSEMENT ne sera effectué, sauf sur arrêt définitif pour raison médicale ou mutation professionnelle. Un justificatif sera exigé.**
- **La carte de 10 séances est non-remboursable en cas d'arrêt\*, de perte ou vol et ne peut pas être reportée sur la saison suivante.**  
\* quelque soit le motif

❖ **La saison comporte 37 semaines d'activités\*,  
Période de septembre 2025 (semaine 38) à juin 2026 (semaine 24).**

\*donné à titre indicatif, sans engagement.

❖ **Pas de cours durant les vacances de Noël (fermeture de la piscine)**

- **Horaires modifiés durant les vacances scolaires** (19h AQUAFITNESS / 20h Natation Adultes)
- **Pièces à fournir obligatoirement :**
  - **Certificat médical** (de moins de 1 mois) **si pratique en compétition**
  - **2 photos d'identité** (1 photo pour la carte de 10 séances).

❖ **FORMULES, GROUPES et TARIFS : Voir tableau page suivante.**

❖ **La couleur du groupe correspond à la carte de membre. Seule la « Carte Noire » permet l'accès à tous les groupes des sections adultes sans limitation.**

❖ **COUPONS SPORTS ANCV acceptés.**

❖ **REGLEMENT : Chèques ou Espèces. FACILITE DE PAIEMENT EN PLUSIEURS FOIS** par chèques (5 fois maximums) et **SANS PENALITÉS. Pas de règlement par Carte Bancaire.**

❖ **REDUCTIONS FAMILLES (sauf Carte de 10 séances) UNIQUEMENT adhésion à la saison** (Enfants, frères et sœurs, conjoints ou concubins) à partir du 2<sup>e</sup> inscrit 30 €

❖ **Tarif réduit pour toutes inscriptions à partir d'octobre** sauf pour la carte de 10 séances (nous contacter)

RENSEIGNEMENTS SECRETARIAT DU CLUB

Tél : 04 93 36 91 61 / Par mail : [dauphinsdegrasse@gmail.com](mailto:dauphinsdegrasse@gmail.com)

# DAUPHINS DU PAYS DE GRASSE / 2025-2026

## INFORMATIONS GROUPES

### Formules et tarifs SECTIONS ADULTES

37 semaines d'activités\* proposées de septembre 2025 (semaine 38) à juin 2026 (semaine 24).

\*donné à titre indicatif, sans engagement.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	TARIF en euros SAISON
<b>NATATION ADULTES CARTE VERTE</b> 3 séances POSSIBLES	21h		21h	21h			400
Pour information, 400 euros soit 5,40 euros par séance (si pratique de 2 séances par semaine sur les 3 possibles)							
<b>AQUA-FITNESS CARTE ROUGE</b> 5 séances au choix ILLIMITE	Pas accès	20h40	20h10	21h00	20h40	8h30	465
Pour information, 465 euros soit 4,20 euros par séance (si pratique de 3 séances par semaine sur les 5 possibles) <b>LIBERTE DES HORAIRES du Mardi au Samedi avec une pratique ILLIMITES</b>							
<b>AQUA-FITNESS CARTE BLEU</b> 11h30 4 séances POSSIBLES	Pas de séance	11h30	Pas de séance	11h30	11h30	8h30	400
Pour information, 400 euros soit 5,40 euros par séance (pour 2 séances par semaine sur les 4 possibles)							
<b>CARTE NOIRE PREMIUM</b>	Aqua fitness 20h05  Natation 21h00	Aqua fitness 11h30 20h40	Aqua fitness 20h10  Natation 21h00	Aqua fitness 11h30 Natation 20h00 Aqua fitness 21h	Aqua fitness 11h30 20h40	Aqua fitness 8h30	498
<b>ACCES ILLIMITES TOUTES SECTIONS ADULTES+ Avantage PREMIUM</b>	<p><b>Prix très attractif pour un maximum de pratique !</b></p> <p><b>Libre accès pour tous les cours adultes</b></p> <p>(AQUAFITNESS, Aquagym basic, Natation adultes) + 2 journées* BIEN ETRE avec « Coaching Collectif en Nutrition et Automassage/réflexologie du visage »+ *4 séances de 30 minutes de perfectionnement en natation par petit groupe de 8 personnes max.</p> <p>*Date à déterminer par le club</p>						
<b>PRATIQUE INTENSE + GRANDE LIBERTE DE CHOIX + Avantage PREMIUM</b>							
<i>Pour les cartes Verte, Bleu, Rouge possibilité d'accéder aux journées BIEN ETRE au tarif de 30 euros par jour.</i>							
<b>CARTE 10 séances Sans engagement</b>	<p><b>10 SEANCES SANS ENGAGEMENT / ACCES à l'ENSEMBLE DES COURS ADULTES</b> (Carte renouvelable, non-remboursable après achat, Pas de report sur la saison suivante) Tarif dégressif si achat de plusieurs cartes en même temps <b>2 CARTES : 200 euros soit 10 euros la séance</b> <b>3 CARTES : 250 euros soit 8,30 euros la séance</b></p> <p>La carte peut être utilisée par plusieurs personnes licenciées au club. Dans ce cas, un achat initial de 2 cartes est nécessaire. La licence est incluse dans le tarif.</p>						<b>115 euros</b> La carte

RENSEIGNEMENTS SECRETARIAT DU CLUB

Tél : 04 93 36 91 61 / Par mail : [dauphinsdegrasse@gmail.com](mailto:dauphinsdegrasse@gmail.com)