

Compétitions et représentations

Débutantes :

- ⇒ Sauv'nage + Pass'sport del'eau
- ⇒ Gala de fin d'année

Avenirs :

- ⇒ Pass'compét
- ⇒ Synchro découverte
- ⇒ Régionaux et N3 Challenge
- ⇒ Gala de fin d'année

Jeunes :

- ⇒ Pass'compét
- ⇒ Synchro découverte et Argent
- ⇒ Régionaux et N3 Challenge
- ⇒ Gala de fin d'année

Juniors :

- ⇒ Synchro Argent
- ⇒ Régionaux et N3 Challenge
- ⇒ Gala de fin d'année



Président de l'Acap : Heyer Patrick
Responsable Section : Lebret Tanguy

Lebret.tanguy@gmail.com

Tel : 06 31 04 73 35

**L'Aquatique Club Agglomération Périgueux,
c'est aussi :**

**Un club affilié FFN, FFH, FFSA et réseau Sport
et santé**

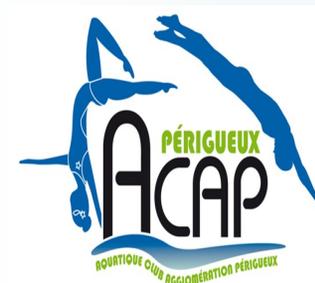
**Un club labellisé Animation Ecole de Natation
Française et Développement par la FFN, label 2
étoiles par la FFH**

- Ecole de Natation de Française dès 4 ans
- Natation (enfants, ados, adultes, séniors)
apprentissage, perfectionnement,
entraînement, compétition
- Accueil personnes valides ou en situation de
handicap et sport adapté
- Aquasanté (sport sur ordonnance)
- Aquaphobie
- Aquaforme

Mail : acap.natation@gmail.com

Section

Natation Synchronisée



SAISON 2017 – 2018

Piscine Bertran de Born

24000 Périgueux

<http://acapnatation.fr/>

Facebook :

Aquatique Club Agglomération Périgueux
(ACAP)

La Natation Synchronisée

C'est un sport d'équipe qui mélange la gymnastique, la danse et la natation.

L'apprentissage de la natation synchronisée en France est échelonné par le passage de trois niveaux, composés chacun de 4 épreuves : déplacement, parcours gymnique, technique figures et propulsion, dont la difficulté augmentera avec le niveau à valider. Puis les compétitions de ballets et figures imposées s'effectuent selon la catégorie d'âge des nageuses.



Saison 2016—2017

Cette année l'Aquatique Club Agglomération Périgueux (ACAP) a une section synchro de 39 nageuses tout âges confondu, convivialité, bonne humeur, entraide et partage sont les maîtres mots.

Celles-ci ont participé à plusieurs compétitions de ballet tout au long de l'année 2016—2017. Elles ont présenté leur 3^{ème} édition du gala de natation synchronisée le 24 Juin 2017 à la piscine Bertran de Born devant une tribune comble de 300 personnes.

Saison 2017—2018

L'ACAP vous propose un recrutement de jeunes débutantes nées entre 2008 et 2010. Nous ferons passer des tests début septembre pour composer ces jeunes équipes. Dans ce test seront demandées certaines bases de la natation, par exemple étoile de mer ventrale et dorsale, roulade avant ou arrière, saut dans l'eau, récupération d'objet lesté et technique de base de la brasse et début de crawl.

Les entraînements

Débutantes :

- ⇒ Mercredi de 17h00 à 18h00
- ⇒ Jeudi de 17h30 à 19h00
- ⇒ Samedi de 9h15 à 11h00

Avenirs :

- ⇒ Mercredi de 13h00 à 14h15
- ⇒ Mercredi Gym à B2B de 16h00 à 17h30
- ⇒ Vendredi de 17h15 à 19h00

Jeunes 2 et 3 :

- ⇒ Mardi de 17h30 à 18h30
- ⇒ Mercredi Gym à B2B de 16h00 à 17h30
- ⇒ Samedi de 12h00 à 13h30

Jeune 1 et Juniors:

- ⇒ Mardi de 18h15 à 20h00
- ⇒ Mercredi Gym à B2B de 17h30 à 19h30
- ⇒ Samedi de 13h30 à 15h30

Tous les horaires s'entendent : « présence en tenue au bord du bassin ou dans la salle de gymnase. L'accès au vestiaire est toujours 15min avant le début du cours.