

Compétitions et représentations

Poussines :

- ⇒ Sauv'nage + Pass'sport de
- ⇒ 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

Adultes :

- ⇒ Pourquoi pas le Gala



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 Artistique



SAISON 2019 – 2020

NOUVEAUTE **LOISIRS ADULTES** **ET ADOS**

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.



Histoire de la section

La section a vu le jour en 2015 avec 30 nageuses aujourd'hui nous sommes près de 70. Nous faisons 4 représentations en moyenne par an, ainsi que 6 à 8 compétitions.

Nous souhaitons recruter des nageuses pour évoluer en compétitions lors de leur deuxième année.

C'est pour cela que nous recrutons pour la saison 2019—2020 des nageuses ou nageurs nés en 2013 à 2010.

Nous faisons passer un test d'entrée car nous pouvons malheureusement pas prendre tout le monde.

Il suffit de savoir nager 25m sur le ventre et 25m sur le dos, savoir faire une roulade, une étoile de mer, sauter en grande profondeur.

Mais aussi nous ouvrons un créneau loisirs une fois par mois le samedi soir pour découvrir et monter un ballet en équipe.

Nous vous dirons tous les samedis en début de saison pour vous organiser. Ouvert aux Adolescents à partir de 13ans et aux Adultes.

Les entrainements

Poussines :

- ⇒ Mercredi de 18h15 à 19h
- ⇒ Samedi de 10h30 à 12h00

Avenirs 2 :

- ⇒ Mardi de 17h15 à 18h45
- ⇒ Mercredi de 13h00 à 14h15
- ⇒ Vendredi de 17h15 à 19H

Adultes et Adolescents Loisirs :

- ⇒ Un samedi par mois de 17h30 à 19h00

Toutes les horaires sont entendus au bord du bassin. L'accès aux vestiaires doit se faire 15min avant le début du cours pour être à l'heure au bord du bassin.

