

SCMC Natation & Water-polo :

un club pour Tous !

Vous aimez nager ou souhaitez apprendre à nager, vous souhaitez faire de la natation sportive ou de loisir, ou du water-polo ? Le club vous propose quatre types d'activités pour tous, réparties sur 30 créneaux horaires adaptés :

- **L'École de l'Eau permettant d'acquérir la maîtrise de l'eau** en découvrant les différentes disciplines de la natation, en accomplissant ses premiers pas au club, pour se perfectionner en natation course.
- **La Natation Sportive permettant d'acquérir endurance, vitesse et performance dans les quatre nages** en prenant plaisir et partageant sa passion, en découvrant la compétition à tous les niveaux, pour acquérir les fondamentaux du sport, développer le goût de l'effort et favoriser l'épanouissement individuel et collectif.
- **Le loisir / Perfectionnement Adolescents et Adultes pour pratiquer dans la convivialité votre passion** en nageant en sécurité pour la forme et le plaisir à tout âge et à tous niveaux, en évoluant par des conseils techniques, permettant de découvrir et profiter à tout moment et pour tous.
- **Le Water-polo pour pratiquer un sport collectif, une forme de « hand-ball aquatique » aux règles spécifiques**, alliant la natation, la technique et l'endurance, tout en développant la musculature, les capacités de résistance et l'agilité, de la découverte à la compétition, pour tous et à tout âge.

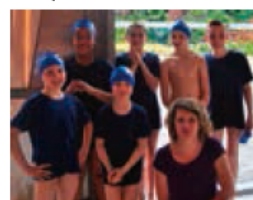


Prenons un exemple parmi tous nos groupes de niveau :

Vous avez entre 6 ans et 10 ans, vous savez nager deux nages codifiées ou plus... Vous avez envie de vous perfectionner et de découvrir la compétition... Alors venez nous rejoindre et vous éclater dans les groupes

Avenir ou Poussins Compétition !

Notre entraîneur Laurence vous formera pour les tests des Pass'sports de l'eau et Pass'compétition. Et en route pour les premières courses en compétition, individuelles ou en



relais, car vous serez entraînés aux techniques de nage en papillon, dos, brasse et crawl ; puis vous continuerez à vous perfectionner et à devenir de plus en plus endurant !

Enfin, n'oubliez pas qu'à l'école élémentaire et en classe de 6^e au collège, vous aurez 2 heures de piscine par semaine : quel bonheur de participer à ces cours en sachant déjà très bien nager !

Rejoignez un club dynamique !

Allez hop pas d'hésitation, inscrivez-vous au club !

Les éléments utiles à l'inscription sont en ligne sur notre site internet <http://www.scmc.natation.fr> et une permanence du bureau du club est assurée tous les jeudis de 18h30 à 19h30, au stade nautique de Châtillon dans le hall près des escaliers.