



REGLEMENT INTERIEUR

Article 1 – Conditions d'adhésion et cotisations :

A défaut d'un nombre suffisant d'inscriptions, la SNM se réserve le droit de supprimer un créneau horaire. Les adhésions sont enregistrées dans l'ordre d'arrivée au secrétariat de la SNM des dossiers complets et jusqu'à épuisement des places disponibles.

Les cotisations sont dues pour la saison en cours et toute inscription est ferme et définitive.

Aucun remboursement de cotisation ne sera effectué.

Les officiels et bénévoles qui participent à minimum 4 manifestations se verront offrir la licence FFN pour la saison suivante.

Article 2 – Comportement général :

Toute attitude non conforme aux règles d'éthique (pugilat, geste irrévérencieux, propos injurieux, calomnie verbale ou écrite quelque soit le support, etc, ...) est susceptible de **RENVOI IMMEDIAT** du cours et/ou de la SNM et sans possibilité de dédommagement ultérieur pour le nageur incriminé ou protagoniste(s) impliqué(s).

Ces dispositions s'appliquent également pour toute consommation de produits interdits dans le domaine sportif (drogue, produits dopants).

Article 3 - Accès au(x) bassin(s) :

L'accès aux vestiaires ne se fait qu'après autorisation soit de l'entraîneur, soit de la personne préposée.

Un contrôle nominatif sera effectué au début de chaque séance. Les membres des groupes de gymnastique aquatique devront être porteurs de leur carte d'adhérent.

Le port du bonnet est obligatoire ainsi que la douche avant l'accès au(x) bassin(s).

Les vestiaires doivent être évacués au plus tard 20 minutes après la fin des cours. Au-delà de cet intervalle, la responsabilité de la SNMetz ne pourra être engagée.

Article 4 – Fermetures des piscines :

La SNM ne pourra pas être tenue responsable des fermetures éventuelles de(s) piscine(s), pour raisons techniques ou grèves du personnel de la municipalité ou autres raisons indépendantes de notre volonté, ni des modifications des mises à disposition de lignes d'eau décidées par la Ville de Metz.

Article 5 – Vol et perte d'effets :

La SNM ne pourra pas être tenue responsable du vol ou de la perte d'effets personnels dans le cadre de ses activités et lors des compétitions et stages.

L'ADHESION A LA S.N.M. EST SUBORDONNEE À LA PLEINE ACCEPTATION DU PRESENT REGLEMENT.

INFORMATIONS UTILES :

➤ DEBUT DES COURS

Groupes « compétition » (sauf maîtres)	Le Lundi 5 septembre 2011
Autres groupes	Le Lundi 19 septembre 2011

➤ ARRET DES COURS (fin des cours le 22 juin 2012)

Noël	du	17 décembre 2011	au	3 janvier 2012
Hiver	du	11 février 2012	au	27 février 2012
Printemps	du	7 avril 2012	au	23 avril 2012
Jours fériés	Les cours ne seront pas assurés			



SOCIETE DE NATATION DE METZ

Société affiliée à la Fédération Française de Natation - Agrément n° 57 S 42
Piscine Municipale – Square du Luxembourg – BP 37008 – 57030 METZ CEDEX 1 – Tél./Fax 03 87 30 30 82
snmetz@wanadoo.fr - www.snmetz.fr

SAISON 2011 / 2012

Metz, le 25 juin 2011

Mademoiselle, Madame, Monsieur,
Chères adhérentes, Chers adhérents,

J'ai le plaisir de vous informer que les inscriptions pour la saison 2011-2012 sont ouvertes dès aujourd'hui.

Club dynamique et évoluant dans le temps, nous restons aussi à l'écoute de nos adhérents. C'est pourquoi nos éducateurs participent à différentes formations tant sur les nouvelles techniques d'aquagym que sur des formations correspondantes aux attentes des pratiquants, qu'ils soient déjà licenciés ou nouveaux pratiquants. Cette saison vous trouverez par exemple une appellation « Nagez Forme Santé », labélisée par le CROS, et SAPHYR (la Santé par l'Activité Physique Régulière). En effet, nous souhaitons inscrire certaines de nos actions sur le plan de la prévention santé primaire mais également secondaire en partenariat avec le monde médical.

Pour cette nouvelle saison, nous vous proposons trois dates de permanences afin de pouvoir rencontrer avant le début de saison ceux qui le souhaitent. Ainsi, les bureaux du club (piscine Belle-Isle) seront ouverts les samedis 3, 10 et 17 septembre de 9h00 à 12h00. Ce sera l'occasion de nous rencontrer et de poser vos questions éventuelles.

Les inscriptions sont toujours enregistrées dans l'ordre d'arrivée et ce jusqu'à épuisement des places disponibles dans chacun des groupes. Si vous avez des impératifs de jour et d'horaire, renvoyez votre dossier rapidement ; les cotisations ne seront encaissées qu'à partir du début des cours en septembre.

Dans l'espoir de vous retrouver pour une nouvelle saison passionnante, je vous souhaite de passer de très agréables vacances.

Sportivement à vous,

Madeleine SIEVERS
Présidente

et toute son équipe



SAISON 2011-2012

SOCIETE DE NATATION DE METZ

Société affiliée à la Fédération Française de Natation - Agrément n° 57 S 42
Piscine Municipale – Square du Luxembourg – BP 37008 – 57030 METZ CEDEX 1 – Tél. 03 87 30 30 82
snmetz@wanadoo.fr - www.snmetz.fr

NOUVEAUX ADHERENTS ⇒ un **brevet de natation**, délivré gratuitement par les Maîtres Nageurs Sauveteurs dans toutes les piscines françaises, doit obligatoirement être fourni avec le dossier d'adhésion pour les groupes suivants :

- **brevet natation 25 m** : - groupes *école de Natation* (uniquement pour perfectionnement et pré-compétition)
- **brevet natation 50 m** : - groupe *natation adultes*, groupes *aquagym* (uniquement pour aqua 3D), groupes *ados*

TABLEAU DES COTISATIONS

Nota : le prix de licence FFN est inclus dans les cotisations détaillées ci-dessous

Ancienneté	Cotisation de base	2 séances	Groupes compétition
3 années et plus	170 €	220 €	240 €
Au-delà de 3 ans	160 €	195 €	215 €

A partir de l'adhésion de 3 membres d'un même foyer fiscal, une réduction de 20€ est applicable sur la cotisation de chacun des membres.

LES GROUPES

Aquagym

Groupes	Années		Piscines	
			Lothaire	Belletanche
Aqua Henri 1 séance / semaine	1994 et avant	Intervenant depuis plusieurs saisons à la S.N.M sur la piscine Belletanche, Henri a su développer une ambiance chaleureuse autour d'une pratique d'entretien physique. Convivialité et bonne humeur, associées au bien être.		Lundi 20h00 (45 min) Jeudi 20h00 (45 min)
Aqua forme 1 séance / semaine	1994 et avant	Basée sur le travail musculaire, amélioration du tonus. Entretien du corps et du système cardio-vasculaire en s'appuyant sur les qualités et spécificités du milieu aquatique.	Lundi 20h00 (45 min) Mercredi 20h00 (45 min) Jeudi 20h45 (45min)	Lundi 20h00 (45mn) Mercredi 20h00 (45mn)
Aqua 3D 1 séance / semaine	1994 et avant	Aquagym basée sur la suspension en grande profondeur. permettant de varier les enchaînements à la fois en position verticale et horizontale. Travail renforcé par l'utilisation de différents matériels. Déplacements sans appuis terrestres, travail musculaire et de gainage.	Lundi 20h00 (45mn) Mercredi 20h00 (45mn) Jeudi 20h00 (45mn)	
Aqua fitness 1 séance / semaine	1994 et avant	Aquagym sous fond musical. Activité sportive nécessitant une bonne condition physique. Travail cardio intensif.	Lundi 20h45 (45 min) Jeudi 20h00 (45min)	

Natation adultes

Groupes	Années		Piscines	
			Lothaire	
Adultes 1 séance / semaine	1994 et avant	Nagez Forme Santé. Amélioration des bases techniques de la natation. Bien être et santé par l'activité physique régulière.		Mercredi 20h00 (45mn) Vendredi 20h00 (45 mn)
Maîtres	1992 et avant	Pratique de l'entraînement en vue de participer aux compétitions de leur catégorie.		Lundi 20h00 (1h30) Jeudi 20h00 (1h30)

Ados

(au moins une compétition obligatoire au cours de la saison)

Groupes	Années		Piscines	
			Lothaire	Belle-Isle
Ados perfectionnement 1 séance / semaine	1995 à 2000	Préparation au test de l'Ecole de Natation Française : Le « Pass Sport de l'eau », seconde étape qui certifie l'acquisition de compétences sportives diversifiées et l'enrichissement des habiletés motrices à travers la découverte de la natation sportive, la natation synchronisée, le water polo, le plongeon et la nage avec palmes	Vendredi 20h00 (45 mn)	Mardi 17h45 (45mn) Mercredi 18h00 (45mn) Jeudi 17h45 (45mn)
Ados 1 séance / semaine	1995 à 1999	Nageurs souhaitant pratiquer la Natation Sportive sans objectifs compétitifs. Notre savoir-faire au service de la performance individuelle. Nagez Forme Santé	Lundi 20h00 (1h00) Mercredi 18h30 (1h) Vendredi 20h00 (1h)	
Prépa bac 1 séance / semaine	Dès la seconde	Préparation aux épreuves du BAC et du BNSSA, perfectionnement des 4 nages et des techniques de sauvetage.	Mardi 20h00 (1H00) Mercredi 20h00 (1h00) Vendredi 20h00 (1H00)	

L'Ecole de Natation (Cotisation de base)

Groupes	Années		Piscines	
			Lothaire	Belle-Isle
Minots 1 séance / semaine	2005 à 2007	Découverte et familiarisation avec le milieu aquatique. Acquisition de l'autonomie.		Samedi 16h00 (40mn) Samedi 16h40 (40 min) Samedi 17h20 (40mn)
Sauv'Nage 1 séance / semaine (être titulaire du Sauv'Nage)	2001 à 2005	Préparation au test de l'Ecole de Natation Française : Le « Sauv'Nage » première étape qui permet d'acquérir des compétences minimales pour assurer sa propre sécurité dans l'eau.	Samedi 10h00 (45 min) Samedi 11h00 (45min)	Lundi 17h45(45mn) Mardi 17h45 (45mn) Mercredi 18h00 (45 mn) Jeudi 17h45 (45mn)
Pass'Sport de l'eau 2 Séances / semaine	2001 à 2005	Préparation au test de l'Ecole de Natation Française : Le « Pass Sport de l'eau », seconde étape qui certifie l'acquisition de compétences sportives diversifiées et l'enrichissement des habiletés motrices à travers la découverte de la natation sportive, la natation synchronisée, le water-polo, le plongeon et la nage avec palmes	Mercredi 10H00 (45 mn) Mercredi 11h00 (45 mn) Samedi 10h00 (45 min) Samedi 11h00 (45min)	Lundi 17h45 (45mn) Mardi 17h45 (45mn) Mercredi 18h00 (45 mn) Jeudi 17h45 (45mn)

Natation Sportive compétition

(Obligation de participer aux compétitions au cours de la saison)

Groupes	Années		Piscines	
			Lothaire	Belle-Isle
Pass compétition 2 Séances / semaine	2001 à 2004	Préparation au test de l'Ecole de Natation Française : Le « Pass'Compétition », troisième étape qui garantit à son titulaire un savoir faire minimum pour aborder la compétition en Natation Sportive.	Mercredi 18h30 (1h30)	Lundi 18h30 (1h30) Mardi 18h30 (1h30) Jeudi 18h30 (1h30)
Avenir Minimum 3 entraînements / semaine	2000 et après	Approche du début de l'entraînement, Ecole de Formation du nageur de compétition. Perfectionnement des techniques dans les 4 nages. Amélioration du potentiel d'endurance et de vitesse.	Mercredi 18h30 (1h30)	Lundi 18h30 (1h30) Mardi 18h30 (1h30) Jeudi 18h30 (1h30)
Jeunes Minimum 3 entraînements / semaine	1997 à 2000	Début d'entraînement en vue d'accéder à la performance sportive. Préparation aux épreuves du Natathlon.	Samedi 12h00 à 14h00	Lundi 18h30 (1h30) Mardi 18h30 (1h30) Jeudi 18h30 (1h30) Vendredi 18h00 (1h45)
Espoirs Minimum 3 entraînements / semaine	1997 et avant	Nageurs de compétition s'engageant à s'entraîner au moins trois fois dans la semaine. Participer de manière régulière aux stages et aux différentes compétitions.	Lundi 18h00 -20h00 Mercredi 16h00-18h30 Jeudi 18h00- 20h00 Vendredi 16h00 -18h00 Samedi 12h00-14h00	
Sections sportives classes sportives à horaires aménagés	6ème à la 3ème	Désir d'un projet personnel tourné vers la performance sportive et l'accès haut niveau. Choix de concilier sa pratique sportive de compétition avec sa vie scolaire. Stages et compétitions obligatoires.	Mercredi 16h00 (2h) Vendredi 16h00 (2h) Samedi 12h00 (2h)	Lundi 15h30 (2h) Mardi 15h30 (2h) Jeudi 15h30 (2h)
Elite Minimum 5 entraînements / semaine	1999 et avant	Ouvert aux nageurs ayant réalisé au moins deux temps de la serie régionale de leur catégorie, ainsi qu'aux nageurs de la section sportive de Schuman. Stages et compétitions obligatoires.	Schuman ou Lothaire Lundi 11h30 à 13h30 et 18h00 à 20h00 Mardi 7h00 à 8h30 et 17h00 à 20h00 Mercredi 16h00 à 18h30 Jeudi 7h00 à 8h30 et 18h00 à 20h00 Vendredi 16h00 à 19h00 Samedi 12h00 à 14h00	

Natation Synchronisée compétition

(Obligation de participer aux compétitions au cours de la saison)

Groupes		Piscines	
		Lothaire	
Pass' Compétition	Approche des techniques codifiées, initiation à la compétition de la natation synchronisée.		Mercredi 12h00 (2h00) Samedi 12h00 (1h30)
Cycle 1 Minimum 3 entraînements/semaine	Début des compétitions de natation synchronisée. Etre titulaire du Pass'compétition		Mercredi 20h00 (1h30) Vendredi 20h00 (1h00) Samedi 12h00 (2h00)
Elite Minimum 4 entraînements/semaine	Etre titulaire du Cycle 1. Préparation du Cycle 2 et des compétitions du circuit Performance.		Lundi 20h00 (1h30) Mercredi 20h00 (1h30) Jeudi 20h00 (1h30) Vendredi 20h00 (1h00)