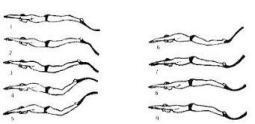


par chèque bancaire le montant est à régler exclusivement
à l'ordre du : **ASCE IFSTTAR**

 ASCE IFSTTAR 14,20 bd Newton 77420 Marne la vallée FFESSM n° 0775473	Nage et Apnée avec Palmes et Monopalme  Contacts Guillaume Pelleterat : 06 08 02 33 97 guillaumepdb@hotmail.fr Michel Nobili : 06 25 19 23 39 michel.nobili@free.fr https://plongee-paris-laplane.com	FICHE INDIVIDUELLE D'INSCRIPTION  Saison 2026 - 2027 Piscine de la Plaine PARIS 75015 le lundi de 20h45 à 22h30
---	--	--

TARIFS
avec licence FFESSM

	catégories	tarifs
1	Jeunes < 16 ans* & Etudiants	180€
2	Adulte + 16 ans	200€
3	Adulte + 16 ans Renouvellement	180€

***Remarque.** La structure du club est telle que nous n'accueillons les adolescents motivés qu'à partir de 14 ans.

Joindre à la fiche d'inscription, le certificat médical

✂-----

Nom : Prénom :

Date de naissance : Ville :

Adresse : N° : Rue:.....

Code postal : Localité :.....

Tél. dom. ou Port :

E_mail :

FICHE D'INFORMATIONS

La nage avec palmes est pratiquée en bipalme ou en monopalme, avec tuba et lunettes ou masque de natation. Elle se pratique en piscine ou en milieu naturel : lac, rivière ou mer.

En plus de ses bienfaits sur la santé, cette discipline sportive permet à des nageurs moyens de ressentir de nouvelles sensations de glisse et de vitesse dans le milieu aquatique, grâce à l'utilisation de palmes.

Ce sport s'adresse à des nageurs en bonne santé ayant un peu d'endurance dans un effort moyen, mais continu.

Afin d'entrer en contact avec ce sport, des baptêmes sont organisés les lundis soirs aux heures d'entraînement.

1. ORGANISATION DES SEANCES:

L'entraînement a lieu **tous les lundis**, piscine de la Plaine, même pendant les vacances scolaires.

Il faut impérativement respecter les horaires suivants:

- arrivée à la piscine à **20h45**, entrée dans les vestiaires à **21h00**, sortie de l'eau à **22h10** <<<< [sortie des vestiaires à 22h30 !!!](#)

En cas d'absence, il vous est possible de prévenir votre moniteur

2. DOCUMENTS A FOURNIR:

- **La fiche d'inscription**, complétée et signée
- **Le certificat médical** Pour les nouveaux membres, présenter un certificat d'absence de contre-indication à la pratique de la nage avec palmes établi par un médecin généraliste.

Il est souhaitable de prendre rendez-vous chez le médecin, pendant les vacances d'été ou au tout début septembre, afin d'être en possession du certificat médical pour la rentrée.

- **Le chèque d'adhésion** au club à l'ordre de **ASCE IFSTTAR**.

3. LE MATERIEL :

Pour pratiquer ce sport, il faut les articles suivants :

Tuba frontal, lunettes ou masque de nage, chaussons de nage, bipalmes et monopalme.

- Pour les débutants : Sur la première séance d'essai le matériel sera prêté. Ensuite il faudra être en possession de son matériel personnel.
- L'achat du matériel nécessaire s'effectue dans des magasins spécialisés.

4. QUELQUES RAPPELS DE SÉCURITÉ:

- N'accéder au bassin que si l'encadrement est présent et vous donne l'autorisation de nager.
- Se conformer aux stipulations des statuts du Club ASCE IFSTTAR.
- Respecter les consignes de sécurité du Club ASCE IFSTTAR
- Suivre le règlement, la sécurité et l'hygiène imposés par les piscines fréquentées.
- La pratique sportive de l'apnée n'est pas une activité de la section Nage avec Palmes. Cependant, à titre expérimental et ponctuel, il arrive que l'on puisse essayer une nage en apnée, en toute fin de séance d'entraînement, **mais en aucun cas, en apnée statique.**

<i>En cas d'accident vous devez impérativement prévenir les moniteurs...</i>
--