



51, rue Mélanie  
F-67000 STRASBOURG  
[www.bns67.fr](http://www.bns67.fr)  
[contact@bns67.fr](mailto:contact@bns67.fr)

## INFORMATIONS AUX NOUVEAUX ARRIVANTS AU BNS Saison 2015 / 2016

Nous serions heureux de vous accueillir au sein du Ballet Nautique de Strasbourg (BNS) et espérons que ces quelques lignes d'informations générales répondront à vos attentes.

Le BNS accueillera pour la saison 2015/2016 les enfants, jeunes gens et adultes de tous niveaux souhaitant s'initier ou se perfectionner à la natation synchronisée.

Nous pourrions accueillir cette année, en nombre limité :

- des « babies synchro » nées en 2010 / 2011,
- des « sirènes » nées en 2008 / 2009,
- des « petites » débutantes nées en 2006 / 2007,
- des « grandes » débutantes nées en 2005 ou avant,
- des adultes en pratique loisirs (débutantes ou non).

Si vous souhaitez plus de précisions, n'hésitez pas à venir nous rencontrer, sans engagement de votre part, lors des séances d'accueil et d'essais que nous organisons à cet effet (cf. modalités pratiques ci-après).

### CONDITIONS D'INSCRIPTION

Pour les activités de natation synchronisée (enfants à partir de 4 ans, et adultes), il n'est pas nécessaire de maîtriser les styles de nage ; ces techniques faisant partie de l'apprentissage de la Natation Synchronisée. Des tests en début de saison permettront d'orienter chacun vers un groupe correspondant à son niveau et ses souhaits de pratique.

Nous organisons en septembre des séances d'accueil, où tous les renseignements sont donnés aux familles.

A cette occasion, des séances d'essais gratuites sont proposées.

Pour **les nouvelles inscriptions**, il est demandé de participer, sans aucun engagement, à une **séance d'accueil et d'essai** : **les samedis 5 ou 12 septembre 2015**, à 15h00, à la **piscine de Schiltigheim** après **pré-inscription obligatoire sur notre site internet**.

**Merci de vous pré-inscrire en ligne sur notre site [www.bns67.fr](http://www.bns67.fr) ou en cliquant sur le lien <http://adhesion.bns67.fr> .**

Après avoir créé votre compte BNS, sans aucun engagement de votre part, vous pourrez vous pré-inscrire à l'une des deux dates indiquées.

Cette démarche est obligatoire pour nous permettre de planifier les séances. Vous recevrez un Email de confirmation.

Pour les séances de tests et d'essais, rendez-vous dans le hall de la piscine de Schiltigheim, les samedis indiqués ci-dessus, à **15h00 (prévoir une tenue de bain et de quoi s'acquitter d'une entrée payante à la piscine)**.

Lors de ces séances, les entraîneurs contrôlent le niveau et notent le comportement face aux corrections demandées. Ils définissent le groupe auquel pourra appartenir la personne intéressée.

## **MODALITES D'INSCRIPTION**

Après les séances de tests et d'essais, si celles-ci sont concluantes, après entretien de la famille avec l'encadrement, vous pourrez compléter votre compte sur notre site internet, afin de vous inscrire sur le lien <http://adhesion.bns67.fr>.

Le dossier complet est à remettre lors de la séance d'inscription dont la date vous sera communiquée.

En dehors des documents à compléter, les pièces à prévoir sont :

- un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la Natation Synchronisée,
- le règlement de la cotisation.

## **TARIFS COURANTS** (cf. dossier d'inscription téléchargeable sur le site [www.bns67.fr](http://www.bns67.fr) )

La cotisation annuelle comprend la licence sportive et l'assurance.

**Membre nageur, y compris groupe adultes : 315 €**

**« baby-synchro » : 185€**

Membres de soutien, (parents non nageurs): **38 €**

Des réductions sont accordées aux familles inscrivant plusieurs enfants, nous consulter.

## **MATERIEL**

Maillot de bain "sportif" ; bonnet en latex ou silicone ; lunettes ; pince-nez, bouteille d'eau.

Toutes les séances « à sec » ont lieu dans l'enceinte des piscines, dans le hall à l'étage ou sur les plages. Prévoir la tenue adaptée aux conditions de travail (chaud et humide) : maillot sec et tee-shirt. Chaque entraîneur pourra préciser cette tenue. Pour des raisons d'hygiène, prévoir une tenue spécifique qui ne sera pas utilisée dans l'eau.

Pour toutes les personnes participant à des compétitions, et ceci dès la première saison, l'achat et le port de la tenue du club est obligatoire (cf. site [www.bns67.fr](http://www.bns67.fr) ).

Pour les débutantes, la tenue est limitée à un maillot de bain, un bonnet, un tee-shirt ou polo et un short ou pantalon de sport.

## **ENTRAINEMENTS PREVISIONNELS**

Durée et fréquence prévisionnelles des séances d'entraînement destinées aux débutants chaque semaine, ce planning sera précisé fin août selon la disponibilité de l'encadrement et les créneaux en piscine (Centre Nautique de Schilitigheim pour l'essentiel, plus quelques créneaux complémentaires aux Bains Municipaux) qui nous seront accordés :

- 1) « Baby-synchro » : de 4 à 6 ans : 1 séance par semaine d'une heure environ,
- 2) Jeunes enfants débutants (de 6 ans à 10 ans) : 2 séances obligatoires de 1h30 à 2h00 par semaine,
- 3) Adulte : 1 séance par semaine .

Pour tous les groupes : en période de préparatifs intenses (avant des épreuves de tests, les compétitions ou les spectacles et démonstrations), entraînements supplémentaires exceptionnels le mercredi ou samedi (après-midi ou soir) à Schiltigheim.

La participation à toutes les séances est obligatoire, afin de permettre une progression correcte et une aisance rapide pour que chacun puisse apprécier pleinement la discipline.

Certaines séances sont précédées par un entraînement de gym ou danse qui permet un travail d'assouplissement (grands-écarts), de chorégraphie et d'exercices spécifiques.

Des séances pourront exceptionnellement être annulées en cours de saison pour des raisons indépendantes de notre volonté : fermetures des établissements pour problème

technique ou organisation de manifestation, ainsi qu'indisponibilité ponctuelle des entraîneurs bénévoles, etc...

Des modifications exceptionnelles du planning d'entraînement pourront être proposées en cours de saison, afin de permettre à certaines nageuses d'intégrer un groupe plus adapté pour elles.

## **OBJECTIFS SPORTIFS**

Les petites du groupe « baby-synchro » ont pour objectif l'apprentissage de la natation et de des techniques de base de la natation synchronisée, avec une approche ludique.

Les jeunes enfants débutants s'entraînent pour passer les différents tests de l'Ecole de Natation Française (ENF) pour accéder aux différents niveaux de compétition. Cet objectif est atteint par chacun à son rythme. Des épreuves ont lieu en Alsace ou dans les départements proches, sur ½ journée, le week-end.

L'objectif du groupe adulte est fixé en début de saison avec l'entraîneur.

Un stage annuel est organisé aux vacances de la Toussaint. Il s'adresse plus particulièrement aux débutantes et leur permet d'acquérir en quelques jours les bases de la discipline.

Les autres rendez-vous du 1<sup>er</sup> trimestre sont l'Assemblée Générale du club, généralement fin octobre, réunion qui est aussi l'occasion de présenter à toutes les familles nos diverses activités et notre fonctionnement, et le spectacle annuel fin novembre.

## **DIFFUSION DES INFORMATIONS**

Des informations importantes concernant la vie du club (calendrier, modifications ponctuelles des entraînements, vacances, stages et organisations diverses) sont diffusées sous forme de « feuilles d'infos » qui paraissent environ tous les mois. Vous pouvez les recevoir par courrier électronique si vous nous indiquez votre adresse Email.

**Le BNS dispose d'un site internet où sont mises en ligne tout au long de l'année toutes les informations relatives à la vie du club : [www.bns67.fr](http://www.bns67.fr)**

Jean-Michel DOHIN  
Président du BNS