



PLAN DE REPRISE DES ACTIVITES

- Période d'activité : **du 15 juin au 16 août** sous forme de trois cycles de 3 semaines chacun.
- Jours et horaires : du mardi au vendredi de 8H à 9H30 et de 9H30 à 10H30.
- Groupes cibles et contenu des séances : *Nous avons fait le choix de privilégier les groupes compétiteurs qui doivent reprendre un rythme d'entraînement suffisant pour envisager un retour à la compétition dans les meilleures conditions. D'autres part, le contenu des séances sera principalement axé sur de la nage continue en limitant au maximum les temps d'arrêt. C'est pourquoi, avec déception, nous avons fait le choix de ne pas intégrer les groupes de l'école de natation à ce plan de reprise.*

PLANNING PAR GROUPE

- **Groupe élite** - (sur convocation des entraîneurs)
 - Du mardi au vendredi de 8H00 à 9H30
- **Sauveteurs aquatiques** - (formation BNSSA)
 - Mercredi et vendredi de 9H30 à 10H30
- **Compétiteurs juniors** nés en 2006 et avant
 - Mardi et Jeudi de 8H00 à 9H30
- **Compétiteurs jeunes** nés en 2007, 2008 et 2009
 - Mercredi et vendredi de 8H00 à 9H30
- **Compétiteurs avenirs** nés en 2010 et 2011
 - Mercredi et vendredi de 9H30 à 10H30
- **Adultes**
 - Mardi ou jeudi de 9H30 à 10H30
- **Ados loisirs**
 - Mardi ou jeudi de 9H30 à 10H30



MODALITES D'INSCRIPTIONS

- Inscription uniquement par mail cognacnatation@live.fr (une confirmation vous sera envoyée) en précisant le nom et le prénom du nageur concerné.
- Rappel : le programme des séances est organisé par cycle de trois semaines.
 - Cycle 1 : du 15 juin au 5 juillet
 - Cycle 2 : du 6 juillet au 26 juillet
 - Cycle 3 : du 27 juillet au 16 août

Attention : l'inscription se fait obligatoirement par cycle complet de trois semaines.

1. Merci de nous indiquer le ou les cycles choisis par ordre de préférence,
2. Préciser le nombre de séances souhaitées par cycle et l'ordre de préférence des jours d'activité.

Nous pourrons ainsi répartir au mieux les nageurs en fonction du nombre de places disponibles.

Nous ne pouvons faire autrement que de prendre les inscriptions par ordre d'arrivée.

Néanmoins, un nageur non inscrit sera prioritaire par rapport à un nageur inscrit pour deux séances sur le même cycle ou sur plusieurs cycles différents. Nous souhaitons pouvoir accueillir un maximum d'adhérents malgré les conditions restrictives.

Exemple de message d'inscription : « Je souhaite inscrire mon enfant dans le groupe compétition jeunes pour les cycles 1 et 3. Il souhaite participer aux deux séances avec une préférence pour la séance du vendredi »

Autre exemple : « Je souhaite m'inscrire à la séance adulte du mardi pour les trois cycles sans préférence particulière »



CLUB DES DAUPHINS DE COGNAC - Centre aquatique X'eau
1 Place de l'Azuré - 16100 CHATEAUBERNARD
Tel : 06.18.92.01.22 - @mail : cognacnatation@live.fr



Protocole sanitaire

- Pour la séance de 8H00, l'entrée se fera à 7H50 précise. Pour la séance de 9H30, l'entrée se fera à 9H20. Le responsable du groupe attendra les nageurs devant la porte des vestiaires collectifs.
Attention, les retardataires ne pourront pas rentrer. Merci d'avance pour votre ponctualité.
- Chaque groupe aura un espace identifié pour déposer les chaussures afin d'éviter les mélanges.
- Nous utiliserons les vestiaires collectifs à raison de 5 nageurs par vestiaire. Chacun veillera à garder ses distances par rapport aux autres nageurs.
Chaque groupe utilisera un vestiaire propre et désinfecté.
- La douche savonnée et le passage aux toilettes **AVANT LA SEANCE** seront encore plus obligatoires que d'habitude. Après la séance, limiter autant que possible l'utilisation des douches et sanitaires.
- La distanciation physique sera à respecter scrupuleusement tout au long du cheminement vers le bassin sportif. Chacun veillera à limiter au maximum ses interactions avec les murs, portes et tout autre objet non indispensable. Chaque nageur apportera sa gourde d'eau et aucun matériel ne pourra être partagé.
- Les règles concernant les espaces et la circulation dans les lignes d'eau seront expliquées aux nageurs au bord du bassin.
- Attention : la reprise d'activité après une longue période doit se faire de manière progressive. **Toutes les personnes atteintes par le Covid-19 ou suspectées doivent fournir un certificat médical.**
Dans tous les cas, merci de vous référer au questionnaire préalable à la reprise d'activité, établi par la Fédération Française de Natation.

Pour toutes questions : Guillaume MERLE, directeur sportif.
cognacnatation@live.fr
06.18.92.01.22



CLUB DES DAUPHINS DE COGNAC - Centre aquatique X'eau
1 Place de l'Azuré - 16100 CHATEAUBERNARD
Tel : 06.18.92.01.22 - @mail : cognacnatation@live.fr