

# NATATION SYNCHRONISEE

Président : Juliette CARON

<https://abcnatation.fr/sc/180592584NS>

Facebook et Instagram : LUC Natation Synchronisée

## \* Lieux de pratique

Piscine de Five - rue du Long pot- Lille

Piscine Plein Sud - Bd Eugene Duthoit - Lille

Piscine Marx dormoy - Avenue Marx Dormoy - Lille

## \* Créneaux horaires

Nos entraînements sont répartis, selon les groupes, sur les piscines de Fives, Plein-Sud et Marx Dormoy.

Le planning des entrainements est communiqué en septembre.

Fives : Lundi 19h15-20h30 / Mercredi 20h30-22h / Vendredi 19h15-20h30

Plein Sud : Mardi 19h-21h / Vendredi 19h-21h / Samedi 12h-13h10

Marx Dormoy : Mercredi 15h-19h30 / Jeudi 18h-19h30 / Samedi 13h-18h

En plus de temps en piscine, les entrainements se construisent sur des temps de travail au sol - en bord de bassin ou en salle.

## \* Conditions d'entrée

Pas d'âge limite. Les nouvelles arrivées au sein du club se font :  
- lors de tests d'aptitudes pour les nageurs/nageuses n'ayant jamais pratiqué de sports aquatiques. - par positionnement directement dans les groupes de pratique selon niveau

## \* Nos atouts et temps forts

La natation artistique est un sport collectif aux multiples facettes corporelles, alliant force et souplesse, expression artistique et acrobatique, dans le milieu aquatique que nous aimons apprivoiser. Notre section, créée en 1986 au sein du LUC, accueille une diversité de pratique en natation artistique, du loisir à la performance, de la compétition régionale aux niveaux nationaux

Le LUC natation artistique accueille des athlètes âgé.e.s de 06 à 60 ans et plus, nouveaux arrivants, jeunes adultes reprenant leur pratique, ou adultes désirant se mettre à une pratique originale sportive. Intégrée à la FFN (Fédération Française de Natation), la section participe à tous les temps qu'elle propose : compétitions, formations, stages. Les apprentissages de nos jeunes athlètes s'élaborent à partir des règlements fédéraux, et s'adaptent le plus possible à l'enfant, à ses désirs et ses ambitions. Outre les championnats régionaux et challenges auxquels nous sommes familiers, nous participons aux championnats de France toutes catégories, qui accueillent notre équipe de jeunes nageuses adultes, ainsi qu'aux championnats de France Maîtres (athlètes 22 ans et +), et championnats d'Europe / Monde Maître.



Reprise des cours

Mercredi 7/09/22



## \* Tenue

Maillot de bain, bonnet de bain, lunettes de piscine et pince-nez obligatoires. Short ou legging, T-shirt pour les entrainements en salle. Une gourde, des élasti-bandes, des poids de 500g (fitness), selon les niveaux de pratique. La tenue du club (short, T-shirt, maillot de bain, bonnet) est exigée pour les niveaux de pratique compétitive.

## \* Documents d'inscriptions

\* Certificat médical - 1 photo - 2 enveloppes timbrées

## \* Cotisations

Loisir (1 entrainement/semaine) : 190 €

Tarif plein (2 entrainements semaine) : 250 €

Etudiant Université : 190 €

Renseignements et inscriptions au secrétariat  
d'accueil du L.U.C - 03.20.58.91.91 -  
[contact@luc.asso.fr](mailto:contact@luc.asso.fr)

ou

Nouvel(les) nageurs/nageuses :  
Christine Vanuxem - 06 95 48 86 52  
Athlètes ayant déjà pratiqué la NA :  
Marie-Noëlle Noulard - 06 70 73 03 77