



Cercle Aquatique Piscénois

Avenue de Plaisance - B.P. 84

34120 PEZENAS

Tél.: 04 67 09 40 76

capnatation@wanadoo.fr

Madame, Monsieur,

A Pézenas, le 12 juin 2016

Objet : demande de sponsoring

Madame, Monsieur,

Notre association, qui a pour objet la découverte, l'apprentissage et le perfectionnement de la natation a comme projet d'équiper nos 100 jeunes et moins jeunes en section compétition d'un équipement au couleur de notre club et de Pézenas

Comme vous le savez, cette activité engendre des coûts et nous sommes actuellement à la recherche de sponsors pour mener à bien ce projet.

Ainsi, nous cherchons le soutien d'entreprises locales qui pourraient nous aider à financer sous forme de dons des tenues sportives, soit sous forme d'aide financière afin d'arriver à équiper nos 100 compétiteurs.

Il va sans dire que nous afficherons votre nom et votre logo sur tous les supports de communication que ce soit sur notre site internet, nos locaux et également les tenues de nos nageurs.

Nous sommes à votre disposition pour vous présenter ce projet avec plus de détails lors d'un rendez-vous, si vous le jugez nécessaire.

Dans l'espoir que vous serez sensible à cette demande, je vous prie de recevoir, Madame, Monsieur, l'assurance de notre considération distinguée.

Le Président

Jean-Jacques ROQUES

Association Loi 1901 – Enregistrée sous le n° 548 – JO du 20 décembre 1995 page 5041
Affiliée à la Fédération Française de Natation sous le N° 14 34 4305

Agrément Direction Régionale de la Jeunesse et des Sports N° S-009-97 en date du 25 février 1997

Agrément ECOLE DE NATATION FRANCAISE N°C1403497130 du 6 mars 1998.

Le Cercle Aquatique Piscénois

Présentation

L'Association dite :

Cercle Aquatique Piscénois a été fondée en 1995.

Elle est régie par la loi du 1^{er} Juillet 1901 et le décret du 16 Août 1901.

Elle a été déclarée à la Sous - Préfecture de Béziers.

Son N° d'agrément à Jeunesse et Sports : **N° S-009-97 en date du 25 février 1997**

Sa durée est illimitée. Son siège social est à Pézenas.

L'Association est affiliée à la F.F.N. (Fédération Française de Natation).

Le Cercle Aquatique Piscénois c'est 1000 Adhérents pour la saison 2015/2016.

- Le Cercle Aquatique Piscénois, c'est aussi :

5 salariés en CDI :

1 salarié administratif

4 maîtres-nageurs

- La piscine est composée de 3 bassins :

- Un bassin de 25 mètres en extérieur chauffé
- Un bassin de 12 mètres en extérieur chauffé
- Un bassin de 12 mètres en intérieur chauffé

But de l'Association

Objectifs

- accompagner l'apprentissage de la natation aux débutants de tout âge (à partir de 5 mois),
- offrir à tous des cours de perfectionnement dans les différentes nages,
- motiver et encadrer les jeunes (et les moins jeunes – Masters) pour la compétition,
- proposer également aux adultes une activité de gymnastique douce avec l'Aquagym
- former de futurs surveillants de baignades avec le BNSSA,
- accueillir toute l'année des stagiaires BPJEPS Natation.

Fonctionnement de l'Association

L'Association a pour objet la pratique de :

- Û 1/- L'Aquagym (dames et messieurs de tous âges)
- Û 2/- Le sauvetage Sportif
- Û 3/- La Natation Synchronisée
- Û 4/- Natation :
 - La Natation pour les Enfants (Apprentissage, Perfectionnement, Loisir, Compétition)
 - La Natation pour les Adultes (Perfectionnement, Compétition)
- 5/- Aquaphobie (enfants et adultes)
- 6/- Bébé aqua (découverte de l'eau à partir de 5 mois)
- 7/- Formation BNSSA : (brevet national de sauvetage et secourisme)

Les cours sont assurés par des entraîneurs diplômés, des stagiaires bénévoles en formation encadrés par un maître nageur.

Û 1/- L'Aquagym (dames et messieurs de tous âges)

L'aquagym regroupe environ 180 adhérents de tout âge avec une possibilité de 8 créneaux horaires.

L'aquagym est un sport né en France il y a une quinzaine d'années pour permettre à toutes celles et ceux qui aiment l'eau et la gym de concilier les deux.

Alors que l'on ressort le plus souvent courbaturé d'un cours d'aérobic traditionnel, on est protégé par la pression de l'eau lors d'une séance d'aquagym.

L'eau évite de dépasser ses propres limites et supprime les risques de claquages ou d'élongations musculaires, mais elle donne aussi et surtout une incomparable sensation de légèreté !

De plus, cette discipline peut être pratiquée par tout le monde sans limite d'âge (car pas de chocs violents au niveau des muscles) et que l'on soit nageur ou non.

Cette discipline est un sport très complet car les exercices qui sont proposés permettent de travailler différents groupes musculaires qui sont :

- les abdominaux
- les fessiers
- les cuisses
- les bras et les épaules.

Û 2/- Le sauvetage Sportif

Le sauvetage sportif regroupe environ 10 adhérents (pour la 1^{ère} année !). Il est proposé sur une séance de 2 heures en eau plate.

Le sauvetage sportif est une discipline sportive à part entière qui se caractérise par la diversité de ses épreuves :

- en mer ou plan d'eau, avec ou sans embarcation, ce sont les épreuves de "côtier".
- en piscine, ce sont les épreuves d'eau plate.

Ces rencontres spectaculaires, attirent tout le temps un public nombreux sans jamais lasser. Les règles appliquées à chaque épreuve sont simples et facilitent la compréhension des spectateurs. Les disciplines du sauvetage sportif, souvent pratiquées avec engin, se répartissent dans des domaines différents allant de la nage au kayak, les épreuves collectives omniprésentes rappelant sans cesse le caractère salvateur de la spécialité. L'activité se pratique en compétition du niveau local au niveau mondial, avec le même souci de réalisation de performance.

Û 3/- La Natation Synchronisée

La section Natation Synchronisée regroupe environ 50 adhérentes sur 8 créneaux horaires.

La natation synchronisée mélange la natation, la gymnastique et la danse !

Cette discipline exigeante nécessite une grande souplesse, de l'agilité et de l'endurance. La natation synchronisée est un sport artistique, à la fois sport d'équipe (ballet d'équipe, entraînements collectifs) et sport individuel (figures imposées, solo). Le travail individuel sert la performance collective.

Les entraînements permettent un travail ludique et technique. C'est un sport complet qui développe les capacités physiques générales, les capacités respiratoires et cardio-vasculaires, la créativité, le goût du travail et le sens de l'effort ...

Û 4/- Natation sportive :

- Apprentissage, Perfectionnement

Cette partie de l'activité natation regroupe un peu plus de 560 adhérents avec :

- 350 enfants
- 210 adultes

Le CAP Natation a pour ambition de permettre la pratique de la natation adaptée aux besoins, aux envies ou aux ambitions du plus grand nombre.

L'association s'organise autour de 3 PÔLES D'ACTIVITES différents :

- le pôle ENSEIGNEMENT propose aux jeunes enfants d'acquérir le savoir-nager utilitaire à partir de 4 ans

- le pôle FORME s'adresse aux adolescents ou aux adultes qui désirent pratiquer la natation, perfectionner leur style ou simplement entretenir leur forme sans pour autant avoir d'ambition compétitive. Le CAP Natation a ainsi mis au point des programmes dédiés au perfectionnement des adultes ou de l'aquagym

- o Compétition
 - le pôle COMPÉTITION accueille les nageurs de tous les âges en partant des avenirs (8-9 ans) jusqu'aux maîtres (25 ans et plus). A la différence des groupes de pratique du pôle Entraînement, la participation aux compétitions inscrites sur le calendrier est obligatoire. Le pôle Compétition demande discipline, persévérance ainsi que la gestion des objectifs à court, moyen et long terme.

Le Pôle compétition regroupe 102 adhérents avec pour la saison 2015-2016, 5 sections :

- les avenirs
- les poussins
- les benjamins
- les minimes et plus
- les masters

Les entraînements se pratiquent de 3 à 6 fois par semaine selon les catégories et nécessitent beaucoup de rigueur et de sacrifice.

Û 5/- Triathlon :

Cette spécialité nouvelle en 2016 au Cercle Aquatique regroupe 36 pratiquants (29 adultes 7 enfants). En piscine ils perfectionnent leur technique, l'endurance ceci pour améliorer leurs performances en vitesse sur la natation de fond. La nage étant la première épreuve du triathlon elle est suivie par le cyclisme et enfin la course à pied.

Les résultats des compétiteurs :

La Natation Synchronisée



DEBBIE 1ère INTERREGIONALE en SOLO

Debbie Vidaller a terminé 1ère à la compétition Interrégionale ce samedi 28 mai à Perpignan en Solo de natation synchronisée!!



CLEA CHAMPIONNE REGIONALE CHALLENGE BENJAMIN

Cléa Garcia a terminé sur la 1ere marche du podium lors du Championnat Regional Challenge Benjamin en solo ! Bravo à Cléa et Marie, Charlotte et Emilie ses coachs .

LE GROUPE SYNCHRO



Le Groupe Masters



Le Groupe Minimes et plus



Ce weekend à Béziers, la catégorie de nageurs Minimes et + du CAP s'est distinguée en gagnant haut la main le relais 'x100 4 nages messieurs. Bravo aux nageurs et à Cyril leur coach (photo ci-joint).

Suite au National 2 en petit et grand bassin, le classement du Languedoc Roussillon (suivant l'âge) place Lise Bardou 2ème en 50 papillon, Paul Berger 5ème en 100 dos, Thomas Manificier 5ème en 100 papillon, Théo Munoz 3ème en 50 crawl et David Guiraudou 1er au 50 brasse. Bravo à tous et à Cyril qui les a entraînés, coachés toute la saison.

Le Groupe Benjamin

Au Natathlon Benjamins 12-13 ans. Ambre Oliva finit 5ème du département et 1^{ère} des 2004 de l'Hérault



Le Groupe Poussins

**1^{er} et 2^{ème} de l'Hérault pour PIERRE et JULES DU NATATHLON
2015/2016 - 11 ANS**

Au Natathlon 2015/2016 des 11 ans. Bravo à Pierre qui arrive en tête du classement messieurs et à Jules qui est 2ème ; bravo aussi à Walid (7ème) !!!



Le Groupe Avenirs

PRIX DU NAGEUR COMPLET AVENIRS

Baptiste, Luciano, Lloyd et Ryad finissent 3ème au relais 4x50 nage libre



Le Groupe Sauvetage Sportif

David a coaché ses nageurs lors d'une compétition de Sauvetage Sportif à St Jean de Védas le 6/12/15 et ils sont revenus avec une pluie de médailles :

- YOURI :

- 1er au 25 mannequin
- 1er au 100 SLS (100 super sauveteur)
- 1er au 50 mannequin palmes
- 1er au 50 bouée / tube

- SACHA :

- 1er au lancer corde
- 3ème au SLS

- YANN :

- 1er au lancer corde



Super fin d'année pour les poussins et benjamins en Sauvetage sportif. David donne rendez vous en 2016 pour de nouveaux challenges sportifs !!

Le BNSSA

Le vendredi 2 octobre 2015 a eu lieu à la piscine la remise des diplômes BNSSA aux nageurs (en l'occurrence aux nageuses) qui ont suivi la formation au sein du CAP natation, encadrée par Cyril Arnaud.

Un rappel sur le BNSSA :

Brevet **N**ational de **S**ecourisme et **S**auvetage **A**quatique

Dès vos **17** ans vous pouvez vous inscrire à cette formation



Sans oublier que chaque année, nous organisons une grande journée en faveur du Téléthon, où tous les acteurs du CAP (adhérents, bénévoles, parents) accueillent la population piscénoise et des alentours, pour une belle et bonne action ; où tout le monde profite des joies de l'eau et diverses activités ludiques.

