



**SAISON 2023-2024**

**10 Boulevard Albert 1er**

**35200 RENNES**

> Téléphone : 02 99 31 75 02

> Fax : 02 99 30 35 85

> brequigny@cerclepaulbert.asso.fr

> www.cerclepaulbert.asso.fr

# Nage avec Palmes Fit'Palmes

## CONDITIONS D'INSCRIPTION



### **Groupe Nage avec palmes**

Amicale laïque de Rennes affiliée à la ligue Française de l'Enseignement et de l'Education Permanente N°  
SIRET : 777 746 702 000 11 – APE : 9312Z

## Groupe « Fit'Palmes » (à partir de 2006)

Le Fit'palmes est un concept général regroupant plusieurs activités physiques ayant chacune une approche technique particulière. Ces activités sont abordées en cours collectifs. Elles se déroulent en piscine, avec essentiellement des palmes. Développée par la Fédération Française d'Etudes et de Sports Sous-Marins (FFESSM), le Fit'palmes est une activité aquatique de maintien de la forme qui s'inscrit dans la discipline de la nage avec palmes. Mise au point par des spécialistes, elle permet de maintenir sa forme, d'affiner et de muscler sa silhouette tout en douceur.

Lieu d'inscription : CPB Bréquigny  
Lieux de pratique : Piscines de Saint-Georges

### Conditions d'admission :

Il faut être à l'aise dans l'eau. Le niveau peut être évalué lors du premier cours.

### **HORAIRES :**

Jour(s)	Horaires	Piscine	Créneaux
Mercredi	19h30 – 20h30	Saint-Georges	1 ligne 33m Int

**Début des entrainements** : Mercredi 20 septembre

**Tarif** : 290 €

**Ce tarif comprend** :

Licence UFOLEP + Assurance UFOLEP incluses + le bonnet du club

## **Première adhésion ou renouvellement au CPB Nage avec Palmes**

**Pour les nouveaux adhérents**, vous devrez d'abord créer un compte à l'adresse suivante : <https://cpbnageavecpalmes.kalisport.com/pre-inscriptions> pour commencer le processus de pré-inscription, puis suivre les différents points.

**Pour un renouvellement de licence**, vous devez vous préinscrire sur KALISPORT **avant le 01/09/2023** en utilisant votre compte de connexion pour commencer le processus de pré-inscription.

**1/ Compléter les informations demandées ou vérifier les informations pour un renouvellement** sur le document de préinscription KALISPORT.

**2/ Joindre les documents** suivants :

**Certificat médical** d'Absence de Contre-Indication (CACI) délivré par votre médecin généraliste : le certificat médical devra mentionner « pas de contre-indication à la pratique de la nage avec palmes en

Loisir et/ou compétition ».

**OU**

**Attestation de réponses négatives au QS-Sport ou au questionnaire de santé pour les mineurs** (complétée, datée et signée) en fonction de votre situation.



**Pour définir le document nécessaire à votre inscription, veuillez consulter le PDF intitulé « Fiches Médicales Majeurs » ou « Fiches Médicales Mineurs »**

### **3/ Une fois la pré-inscription validée par vos soins, indiquez en commentaire le groupe désiré (Fit'Palmes)**

La pré-inscription sera acceptée à condition qu'il reste de la place dans le groupe demandé et que tous les documents obligatoires soient reçus (Uploadé dans votre espace personnel OU reçu au format papier au secrétariat de Bréquigny).

L'inscription sera définitive uniquement après avoir reçu le règlement (cf. § « Règlement cotisation » ci-après).

### **4/ Règlement de la cotisation :**

Paiement par chèque(s) à l'ordre du CPB « Nage avec Palmes ». Paiement possible en 3 fois.

Paiement par virement sur le compte du CPB NAP : FR76 1558 9351 0404 4862 6354 337 / CMBRFR2BARK  
Merci de privilégier ce mode de règlement et d'indiquer le nom et prénom de l'adhérent dans les informations du virement. Pour un rapprochement plus rapide du virement, merci d'uploader le justificatif de virement dans les fichiers de votre pré-inscription.

Le CPB accepte aussi les espèces, les chèques vacances, les coupons sport, les coupons CAF, la carte Sortir et le Pass'sport.



**La cotisation est annuelle et ne pourra pas être remboursée au « prorata temporis », car elle inclut des charges annuelles (licence, assurance, encadrement, location ligne d'eau, etc.).**

Réduction(s) CPB :

- Si vous êtes déjà adhérent à titre personnel au CPB pour la même saison : **-35 €** sur votre adhésion Adulte (17 ans et plus) et **-26 €** sur votre adhésion enfant (16 ans et moins).
- Si votre enfant mineur s'inscrit dans une activité alors qu'un parent ou un autre enfant de la même famille est déjà adhérent au CPB pour la saison en cours : -10 € sur son adhésion.
- Si votre enfant mineur s'inscrit dans une activité alors que 2 parents/enfants de la même famille sont déjà adhérents au CPB pour la saison en cours : -15 € sur son adhésion.

**Le montant définitif de la cotisation (avec options et réductions) est fixé lors de la pré-inscription selon les informations que vous laissez dans les commentaires à destination du bénévole qui traite les pré-inscriptions. Sans commentaire, le montant de la cotisation est considéré sans réduction et sans option.**



Vous pouvez télécharger, compléter puis scanner les documents avant de les réintégrer dans kalisport (« Mon profil » puis « Mes fichiers », « Parcourir » et « Enregistrer ». **CF Annexe en fin de document**



En cas d'impossibilité vous pouvez nous transmettre les documents au format papier sous enveloppe en y indiquant « CPB NAP » ainsi que votre nom et prénom et en la déposant dans la boîte à lettre verte de Bréquigny au 10 bd Albert 1<sup>er</sup> 35 200 Rennes

**L'inscription sera définitive uniquement après avoir reçu le règlement et les documents demandés.**

## Matériels dont vous devez vous munir pour pratiquer l'activité

En Fit'Palmes, vous aurez besoin de lunettes, d'un tuba et de bipalmes.

### Bipalmes :

[https://www.decathlon.fr/p/palmes-natation-longues-trainfins/\\_/R-p-3621?mc=8394335&c=BLEU](https://www.decathlon.fr/p/palmes-natation-longues-trainfins/_/R-p-3621?mc=8394335&c=BLEU)

Nous préconisons les bipalmes Nabaiji longues (Décathlon) > Environ 17€.



### Tuba :

Nous préconisons les tubas Ylon que vous trouverez au magasin REN'SPORTS (Cleunay) :

<https://www.rensports.fr/boutique/tuba-frontal-nap-ylon/>

Tuba adulte à 25 €

### Lunettes / Masque :

Les masques de plongée sont à proscrire, vous devez vous munir de lunettes de piscine classiques adaptées à votre visage.

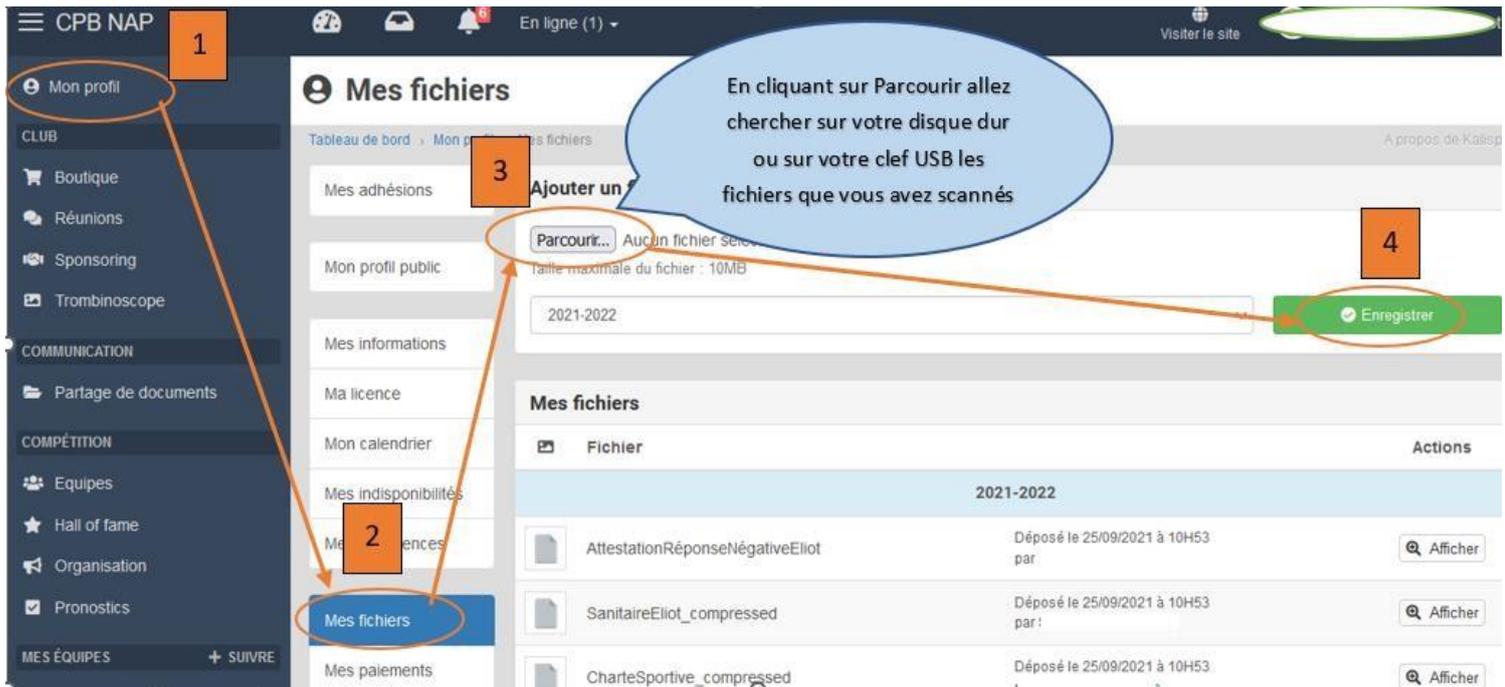
## Contacts

Pour tout renseignement merci de privilégier le formulaire de contact de KALISPORT

Secrétariat CPB Bréquigny :  
10 Boulevard Albert 1er  
35200 RENNES  
Téléphone : 02 99 31 75 02  
Mail : [brequigny@cerclepaulbert.asso.fr](mailto:brequigny@cerclepaulbert.asso.fr)

Présidente du Groupe Nage Avec Palmes  
Virginie SAULEAU  
Téléphone : 06 63 06 78 49  
Mail : [president.cpbnap@gmail.com](mailto:president.cpbnap@gmail.com)

# Annexe



1

2

3

4

En cliquant sur Parcourir allez chercher sur votre disque dur ou sur votre clef USB les fichiers que vous avez scannés

CPB NAP

En ligne (1)

Visiter le site

Mon profil

CLUB

- Boutique
- Réunions
- Sponsoring
- Trombinoscope

COMMUNICATION

- Partage de documents

COMPÉTITION

- Equipes
- Hall of fame
- Organisation
- Pronostics

MES ÉQUIPES + SUIVRE

## Mes fichiers

Tableau de bord > Mon profil > Mes fichiers

Mes adhésions

Ajouter un fichier

Parcourir... Aucun fichier sélectionné

Aucun fichier sélectionné

taille maximale du fichier : 10MB

2021-2022

Enregistrer

Mes informations

Ma licence

Mon calendrier

Mes indisponibilités

Mes licences

Mes paiements

### Mes fichiers

Fichier	Actions
2021-2022	
AttestationRéponseNégativeEliot	Déposé le 25/09/2021 à 10H53 par
SanitaireEliot_compressed	Déposé le 25/09/2021 à 10H53 par
CharteSportive_compressed	Déposé le 25/09/2021 à 10H53 par