

# ici, ça nage !

L'actualité du Club Nautique Brestois



n°03 JUIN 2019

## BRÈVES DE BASSINS

### OUVERTURE DES PRÉ-INSCRIPTIONS POUR LA SAISON 2019-2020

À partir du lundi 24 juin, deux adresses pour compléter votre pré-inscription en ligne.

Pour les groupes "Compétitions" Maîtres, Jeunes et Séniors :  
<https://club-nautique-brestois.pepsup.com>

Pour les autres :  
<https://forms.gle/S4hMpgg9GwHfxyQ9>

### GÉREZ VOTRE ADHÉSION EN LIGNE

Comme annoncé dans la précédente newsletter, le CNB a choisi la plateforme Pep's up, logiciel de gestion des adhérents qui, via un site internet, permet d'accéder à toutes les informations sur les prestations du Club.

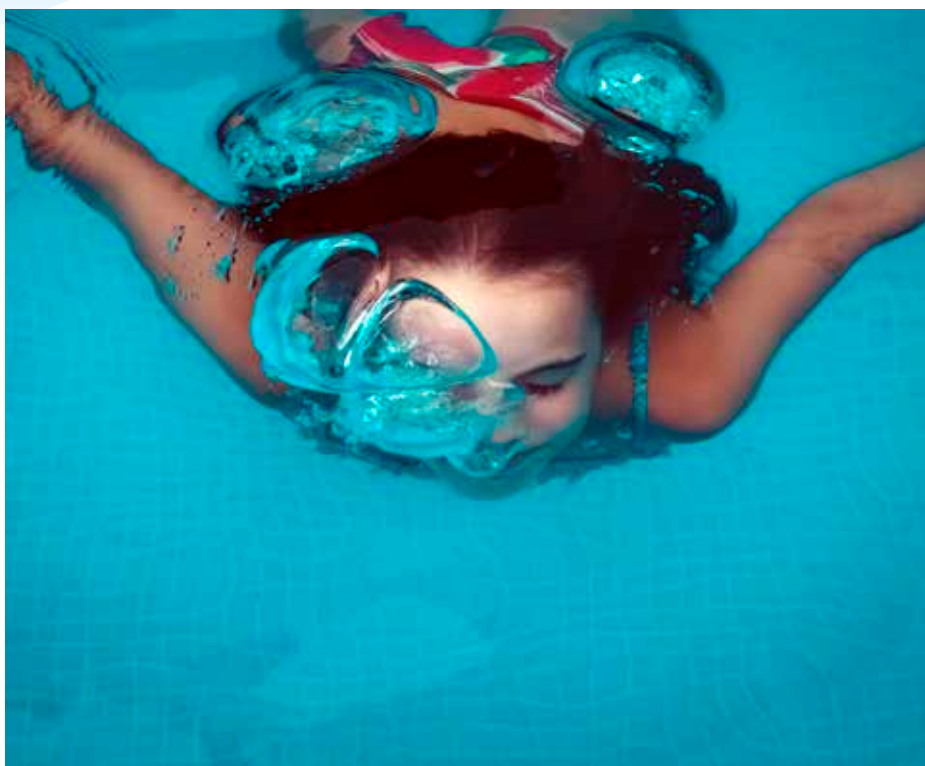
Lors de la saison sportive 2018-2019, Pep's Up a été expérimenté avec l'ensemble des adhérents et parents des nageurs des Sections Sportives. Pour la saison prochaine, l'adhésion en ligne sera étendue aux groupes "Compétitions" Maîtres, Jeunes et Séniors. Dans les prochains jours chaque groupe "Compétitions" recevra une invitation à s'inscrire sur cette plateforme.

Adresse en ligne de Pep's Up :  
<https://club-nautique-brestois.pepsup.com>

Besoin d'aide ou une question, adressez-vous à cette adresse mail de support :  
[admin\\_pepsup@cnbrest.fr](mailto:admin_pepsup@cnbrest.fr)

### SOUTENIR LE CLUB EN FAISANT SES COURSES ?

L'opération Supporter militant permet aux acteurs du monde sportif, adhérents, parents, partenaires... de soutenir le club de son choix grâce un pourcentage de remise accordé par les commerçants partenaires. En savoir plus : [voir les fiches en ligne.](#)



## ÉCOLE DE NATATION APPRENDRE LE PLAISIR DE NAGER

Des cours d'apprentissage Enfants sont proposés par le CNB, pour les jeunes de 5 à 8 ans.  
Objectifs : acquérir les fondamentaux de la natation.

Certains arrivent de l'Éveil Aquatique avec une expérience du milieu aquatique, d'autres arrivent sûrs d'eux ou avec de l'appréhension. Et c'est souvent la surprise, car ce ne sont pas toujours les plus expressifs dans les vestiaires qui sont le plus à l'aise dans l'eau ! Dès les premiers exercices, des vocations naissent : se sentir "léger" dans l'eau, faire des bulles par la bouche et par le nez, "voler" comme un poisson dans une eau à 30 °C, le bonheur !

Petit à petit, il faut se lâcher, oublier que nous sommes des terriens et appréhender ce nouvel élément pour réussir à y évoluer. Chacun à son rythme, en petite profondeur au départ pour certains, en grande pour d'autres. Ce sont les acquisitions des enfants qui dictent le programme, mais les progrès se font à vitesse grand V et, au fil des semaines, les enfants deviennent autonomes.

Il reste maintenant à se déplacer dans le bassin. Sur le dos, facile, on respire quand on le souhaite et on a le visage hors de l'eau. Sur le ventre c'est une autre paire de manches, il faut réussir à placer des respirations sans se redresser... Toute une aventure ! L'apprentissage technique de la brasse vient ensuite, et s'il n'est pas parfaitement maîtrisé ce n'est pas grave, les enfants auront le temps de se perfectionner l'année suivante en ENF1 (École de Natation Française), dans une "grande" piscine !