

A dynamic photograph of water polo players in a pool. The players are wearing blue swim caps and dark blue jerseys. One player in the foreground has a red and blue swim cap and a jersey with the number 12. The water is splashing, and a goal net is visible in the background. The overall scene is energetic and competitive.

**CENTRE DE FORMATION**

**ET CAF**

**WATER-POLO**

**TAVERNY**



# CE QUE LE TSN 95 PROPOSE

Le club de Taverny SN95 a un double projet garçons et filles pour accompagner les jeunes issus de notre formation vers la performance. Le club a un référent féminin et un référent masculin\*. Votre enfant aura également un suivi médical de notre médecin.

En effet, avec les sections Sports-Études du collège Carré St Honorine et du lycée Jacques Prévert à Taverny, le club propose aux athlètes, un accompagnement sportif et scolaire pour tendre vers le haut-niveau de la 4ème à la Terminale.



\*15 filles et 15 garçons

# BIENVENUE À TAVERNY

## LOCALISATION

Le club de Taverny SN 95 est domicilié dans le Centre Aquatique Aquaval Alice-Milliat, au 7 rue Théroigne de Méricourt, Taverny (95150)

Elle est proche de toutes commodités, commerces ou encore transports.

## L'HÉBERGEMENT



Les jeunes non Val d'Oisien seront logés à l'Athletica. Le centre de performance Val d'Oisien dispose d'un centre d'hébergement avec 100 chambres simple ou double avec sanitaires, un nettoyage hebdomadaire pour les polistes et un nettoyage de la salle de bain quotidien inclus.

## LA STRUCTURE D'ENTRAÎNEMENT

Le club du TSN 95 est une association loi 1901 de 1250 adhérents, nous avons une école de natation, de water-polo et de plongée. Notre club compte 200 athlètes dont 16 présents sur les listes ministérielles de 2025.

Les entraînements auront lieu dans la halle aux bassins :

Un bassin de 50m avec 10 couloirs, un bassin de 25 m avec 6 couloirs et bassin de 15 m par 15 m.

D'autres espaces de l'Aquaval seront mis à disposition : salle de musculation, salle de réunion, salle d'études et vestiaires.



# ATHLETICA QUI SONT-ILS?

## LOCALISATION

À seulement 20 minutes de Paris avec un accès direct à l'aéroport de Paris-Charles de Gaulle et aux grandes gares RER parisiennes. Situé à 7 minutes à pied de la gare Ermont-Eaubonne, qui est à 10min en train de la Gare de Vaucelles à Taverny. Un trajet porte à porte vers la piscine est compris entre 25 et 30 min.

## PRÉSENTATION

Athletica est un site pour la formation des athlètes. Ils sont reconnus comme un centre d'excellence sportive avec près de 300 000 usagers annuels.

## INFRASTRUCTURES

Chez Athletica, les jeunes auront accès à un logement pour la saison complète 5 jours sur 7 et/ou 7 jours sur 7, avec petit déjeuner compris, ainsi qu'à un diner quotidien. Le déjeuné se fera dans leur établissement scolaire sur Taverny (collège ou lycée). Ils auront accès à des salles d'études directement à l'Athletica. Ils pourront avoir accès aux kinés qui sont sur place ainsi qu'à des activités de récupération comme la cryothérapie, les bains chaud, froid et les fauteuils hydrojet. (certaines activités ont un coût supplémentaire) Ils ont accès également à une laverie et à des machines à laver.



# PARCOURS DE **RÉUSSITE** POUR LES ÉLÈVES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU

EMPLOI DU TEMPS

**ADAPTÉ**

En choisissant l'un des établissements de notre réseau, votre enfant intègre une classe dont l'emploi du temps tient compte des contraintes horaires des entraînements quotidiens. Il bénéficie du même nombre d'heures de cours que les autres élèves de l'établissement de même niveau, aucune matière n'est supprimée, seuls les emplois du temps sont optimisés.

SUIVI

**INDIVIDUALISÉ**

Grâce à un excellent relationnel entre nos partenaires, chaque jeune bénéficie d'un encadrement régulier et personnalisé. Le staff d'entraîneurs et de soignants du club, tout comme l'équipe enseignante de votre enfant sur le plan scolaire mais aussi psychologique et médical en lui assurant une vie scolaire et sociale équilibrée.

LE PETIT +

**DU TSN**

En effet, les entraînements auront lieu exclusivement en semaine. Ce qui permet à votre enfant d'avoir du temps pour soi et de jouer sur les week-ends.

Le projet est de faire évoluer le niveau sportif de votre enfant, en mettant en place un accompagnement sur les athlètes et non sur un club.

# AVANTAGES

## PROJET PERFORMANCE

Emploi du temps équilibré

Des rythmes adaptés qui renforcent la cohésion de groupe

Le développement de l'autonomie et de l'organisation

Une prise en charge adaptée aux besoins spécifiques des sportifs

Une émulation sportive et scolaire

### Notre objectif?

Valoriser la réussite scolaire par le sport en offrant à votre enfant les conditions optimales pour concilier sa pratique avec sa scolarité.



## PROGRAMME



# ENTRAINEMENTS

## CAF: COLLÈGE

### PROVISOIRE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8h -	ENTRAINEMENT	SCOLAIRE	SCOLAIRE	SCOLAIRE	SCOLAIRE		
9h -	DANS L'EAU						
10h -	SCOLAIRE	ENTRAINEMENT				ENTRAINEMENT	
11h -		DANS L'EAU				DANS L'EAU	
12h -							
13h -							
14h -			MUSCULATION				
15h -			ENTRAINEMENT	ENTRAINEMENT			MATCH
16h -			DANS L'EAU	DANS L'EAU			
17h -	MUSCULATION	SOUTIEN			MUSCULATION		
18h -	ENTRAINEMENT	ENTRAINEMENT			ENTRAINEMENT	ENTRAINEMENT	
19h -	DANS L'EAU	DANS L'EAU			DANS L'EAU	DANS L'EAU	
20h -						OU MATCH	
21h -							
22h -							

# PROGRAMME ENTRAINEMENTS

## SECTION SPORTIVE: LYCÉE

**PROVISOIRE**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8h -	SCOLAIRE	SCOLAIRE	SCOLAIRE	SCOLAIRE	SCOLAIRE		
9h -							
10h -	ENTRAINEMENT	ENTRAINEMENT		ENTRAINEMENT	ENTRAINEMENT	ENTRAINEMENT	
11h -	DANS L'EAU	DANS L'EAU		DANS L'EAU	DANS L'EAU	DANS L'EAU	
12h -							
13h -							
14h -							
15h -							
16h -							MATCH
17h -			MUSCULATION				
18h -	SOUTIEN	SOUTIEN	ENTRAINEMENT	SOUTIEN			
19h -	MUSCULATION	MUSCULATION	DANS L'EAU	ENTRAINEMENT	MUSCULATION	ENTRAINEMENT	
20h -	ENTRAINEMENT	ENTRAINEMENT		DANS L'EAU	ENTRAINEMENT	DANS L'EAU	
21h -	DANS L'EAU	DANS L'EAU			DANS L'EAU	OU MATCH	
22h -							

# BUDGET SAISON



	COÛT ANNUEL AVEC HEBERGEMENT *	COÛT ANNUEL SANS HEBERGEMENT
COTISATION CENTRE D'ENTRAÎNEMENT ET CAF	650,00€	650,00€
HÉBERGEMENT ATHLETICA	3 440,00€	-
RESTAURATION ATHLETICA/ ÉTABLISSEMENT	3 350,00€	-
<b>TOTAL ANNUEL</b>	<b>7 440,00€</b>	<b>650,00€</b>
<b>TOTAL MENSUEL SUR 10 MOIS</b>	<b>740,00€</b>	<b>65,00€</b>

\*PAR PERSONNE SUR UNE DURÉE DE 36 SEMAINES DU DIMANCHE SOIR AU VENDREDI SOIR

# INTÉRESSÉS PAR CE PROJET?

Contactez-nous pour plus d'informations

**Samuel NARDON - Réfèrent Technique Masculin**

06 76 86 14 07 / [samnardon@gmail.com](mailto:samnardon@gmail.com)

**Remy SEDILLIERE - Réfèrent Technique Féminin**

06 10 68 80 14 / [remysed@hotmail.fr](mailto:remysed@hotmail.fr)

**Julien NOGARO - Directeur Technique**

07 77 36 83 51 / [tsn95@wanadoo.fr](mailto:tsn95@wanadoo.fr)



AQUAVAL - Centre aquatique Alice-Milliat  
7 rue théroigne de méricourt, 95150 Taverny  
[tsn95@wanadoo.fr](mailto:tsn95@wanadoo.fr)