

Ré-adhésion 2020-2021 - Piscine de Cesson Sévigné et Châteaugiron

Cotisations :

Les groupes sont faits d'abord en fonction des âges puis en fonction des niveaux de natation (A ou B), quelles que soient les piscines dans lesquelles s'entraînent les adhérents. En groupe FORME, les jeunes de plus de 16 ans nagent avec les adultes. L'entrée dans un groupe « Compétition » est acceptée sur avis des entraîneurs. Dans tous les groupes, les nageurs et triathlètes sont mélangés en fonction de leur niveau en natation. Les niveaux des groupes A sont plus élevés que ceux des groupes B.

Non compétiteurs-trice Ados et Adultes - 1 séance de natation : 1 heure/semaine		
Groupes	Piscine	Cotisation
NATATION FORME ADO - de 12 à 16 ans (2005 à 2008)	Cesson ou Châteaugiron	250 €
NATATION FORME INITIAL - Plus de 16 ans, (2004 et avant) ; amélioration technique, apprentissage des 4 nages	Cesson	
NATATION FORME SPORT - plus 16 ans ; (2004 et avant) ; pratique sportive et amélioration système cardiovasculaire, maîtrise des 4 nages, préparation Bac.	Cesson ou Chateaugiron	

Non compétiteurs-trice Ados et Adultes - 1 séance de natation : 2 heures/semaine		
Groupes	Piscine	Cotisation
NATATION FORME PERFORMANCE - plus 20 ans ; pratique sportive et amélioration système cardiovasculaire, maîtrise des 4 nages.	Cesson	300 €

Compétition enfants Natation et Triathlon – 2 séances de natation et plus / semaine		
Groupes	Piscine	Cotisation
AVENIR – Natation - Garçons 2010 et après, Filles 2011 et après <u>Option</u> : licence triathlon payante	Cesson ou Chateaugiron	270 €
JEUNES – Natation - Garçons de 2007 à 2009, filles de 2008 à 2010, option licence triathlon payante	Cesson ou Châteaugiron	300 €
JUNIOR-SENIOR – Natation ou triathlon - Filles de 2007 et avant, garçons de 2006 et avant	Cesson ou Châteaugiron	
MASTER – Natation ou triathlon - à partir de 20 ans	Cesson ou Châteaugiron	
HANDISPORT – Natation seulement – Tous âges	Châteaugiron	

Compétition Natation sans entraînement		
Groupes	Piscine	Cotisation
ACCESS – A partir de 20 ans – Licence sèche sans entraînements	aucune	130 €

Compétition Triathlon sans entraînement		
Groupe	Piscine	Cotisation
ACCESS – A partir de 20 ans – Licence sèche sans entraînements	aucune	130 €

Options		
	Groupe	
Option Licence Triathlon Avenir et Jeune avec licence FFtriathlon	Avenir et Jeune	40 €
Option deuxième licence compétition : Licence FFri pour les compétiteurs natation ou licence FFNatation pour les compétiteurs triathlon	Junior, Senior, Master	50 €

Les entraînements de course à pied (CAP), à Cesson, sont accessibles à tous les Masters Triathlon s'ils le désirent. Pour les Masters, les engagements aux compétitions seront à la charge des adhérents, sauf certaines compétitions telles que les championnats interclubs de natation.

Horaires des groupes compétition de Cesson Sévigné

Groupe	Ages	Nb nat	Pla ces	Horaires Natation	PPG, CAP, Vélo, Tri
AVENIR	Filles de 2011 et après Garçons de 2010 et après	2 Ou 3 (**)	40	Mercredi 13h-14h Samedi 15h00 -16h	PPG : Samedi 14h30 – 15h00 <i>Sur Rdv avec le coach</i>
JEUNE B ⁽²⁾	Filles de 2008 à 2010 Garçons de 2007 à 2010	2	20	Mercredi 14h-15h Samedi 12h30-14h (1)	PPG : Lundi 16h45-17h 30 CAP : Mardi et jeudi 17h30-19h00 VELO : Mercredi 13h30-14h30
JEUNE A ⁽²⁾		3 à 4	10	Mardi 19h-20h30 Mercredi 14h-15h Jeudi 19h-20h30 Samedi 12h-14h (1)	
JUNIOR-SENIOR B ⁽²⁾ NATATION et TRIATHLON	Filles de 2007 et avant	3	20	Mardi 19h45 – 21h00 Jeudi 19h45 – 20h45 Samedi 16h-17h	PPG : Jeudi 17h30-18h30 CAP : Mardi et Jeudi 17h30 – 19h00 VELO : Mercredi 14h30-16h30 Samedi 13h00-16h00
JUNIOR-SENIOR A ⁽²⁾ NATATION et TRIATHLON	Garçons de 2006 et avant	de 3 à 7 horaires à définir avec l'entraîneur	35	Lundi 17h45-20h00 Mardi 6h45-8h Mercredi 6h45-8h Jeudi 6h45-8h Vendredi 6h45-8h Vendredi 18h-20h Samedi 10h-12h (1)	
MASTER B ⁽²⁾ MATIN Nat et Tri		2	20	Mardi 6h45-8h Jeudi 6h45-8h	CAP : Jeudi 17h30-19h00 VELO : Samedi 13h00-16h00
MASTER A ⁽²⁾ MATIN Nat et Tri		2	20	Mercredi 6h45-8h Vendredi 6h45 -8h	

(1) Piscine Inoxia à Chateaugiron

(2) L'accès aux groupes A ou B se fait sur avis de l'entraîneur en fonction de l'investissement personnel du nageur, de ses résultats et de son potentiel.

(*) Possibilité d'une 3^{ème} séance pour une sélection parmi les AVENIRS sur avis de l'entraîneur.

NB : nous nous réservons le droit de regrouper/modifier/annuler des cours en fonction du remplissage des créneaux. Les activités extérieures peuvent décalées ou annulées en fonction des conditions météorologiques.

Horaires des groupes Forme de Cesson Sévigné

Groupe NATATION	Nb natation /semaine	Horaires
Forme Ado (12 – 16 ans)	1 heure	Samedi 10h – 11h
Forme Initiale (à partir de 16 ans)	1 heure	Jeudi 20h45– 21h45 Ou Samedi 9h – 10H ou 12h – 13h
Forme Sport (à partir de 16 ans)	1 heure	Mardi 20h30– 21h45 Ou Samedi 9h – 10h ou 11h – 12h
Forme Performance 1 (à partir de 20 ans)	2 heures	Mardi 21h00 - 21h45 Jeudi 21h00- 21h45
Forme Performance 2 (à partir de 20 ans)	2 heures	Mercredi 12h15-13h00 Samedi 17h00-18h00

Horaires des groupes Forme et Compétition de Châteaugiron

Piscine Inoxia

Catégorie	Groupe	Agés	Nb nat	Places	Horaires Natation
Compétition	AVENIR A	Filles de 2011 et après Garçons de 2010 et après	3	20	Lundi 17h30-18h30 Mercredi 13h-14h Vendredi 19h30-20h30
	AVENIR B		2	10	Mercredi 18h15-19h15 Samedi 14h-15h
	JEUNE JUNIOR A (Performance)*	Filles de 2009 et avant Garçons de 2008 et avant	3 ou 4(*)	20	Lundi 19h30-20h30 Mercredi 14h-15h Vendredi 20h30-21h30 Samedi 10h00 -12h (Junior) Samedi 12h00 -14h (Jeune A)
	JEUNE JUNIOR B*	Filles de 2009 et avant Garçons de 2008 et avant	2	20	Mercredi 16h30-17h30 Samedi 12h30 -14h
	MASTER	2001 et avant	2	20	Lundi 20h30-21h30 Mercredi 20h30-21h30
	HANDISPORT	Tous âges	2	10	Mercredi 18h15-19h15 Samedi 14h-15h
Sans compétition	FORME SPORT	2002 et avant	1	10	Mercredi 20h30-21h30

(*) Répartition dans les différents créneaux effectuée par l'entraîneur