

### Ré-adhésion 2019-2020 - Piscine de Cesson (Rennes Savio) 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 groupe B.

Non compétiteurs-trice Ados et Adultes - 1 séance de natation / semaine		
Groupe	Piscine	Cotisation
<b>FORME ADO</b> - de 11 à 16 ans (2004 à 2007)	<b>Cesson ou Châteaugiron</b>	250 €
<b>FORME INITIAL</b> - Plus de 16 ans, (2003 et avant) ; amélioration technique, apprentissage des 4 nages	<b>Cesson</b>	
<b>FORME SPORT</b> - plus 16 ans ; (2003 et avant) ; pratique sportive et amélioration système cardiovasculaire, maîtrise des 4 nages, préparation Bac.	<b>Cesson ou Châteaugiron</b>	

Compétition enfants Natation et Triathlon – 2 séances de natation et plus / semaine		
Groupe	Piscine	Cotisation
<b>AVENIR</b> – Natation seulement - Garçons 2009 à 2011, filles 2010 à 2012) option multi-activités payante	<b>Cesson ou Châteaugiron</b>	270 €
<b>JEUNES</b> – Natation seulement - Garçons de 2006 à 2008, filles de 2007 à 2009 option Triathlon payante	<b>Cesson ou Châteaugiron</b>	300 €
<b>JUNIOR-SENIOR</b> – Natation ou triathlon - Filles de 2006 et avant, garçons de 2005 et avant option Triathlon Payante	<b>Cesson ou Châteaugiron</b>	
<b>MASTER</b> – Natation ou triathlon - à partir de 20 ans	<b>Cesson ou Châteaugiron</b>	
<b>HANDISPORT</b> – Natation seulement – Tous âges	<b>Châteaugiron</b>	

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

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

Les entraînements de course à pied (CAP), à Cesson, sont accessibles à tous les Masters Natation et 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 - SAVIO

Groupe	Agés	Nb nat	Places	Horaires Natation	PPG, CAP, Vélo, Tri
AVENIR	Filles de 2010 et après Garçons de 2009 et après	2 ou 3(**)	40	Mercredi 14h-15h Samedi 13h-14h (Jeudi 17h-18h*)  <i>Regroupement se effectué au besoin</i>	
JEUNE B <sup>(2)</sup>	Filles de 2006 à 2008	2	20	Mercredi 15h-17h Samedi 12h30-14h (1)	
JEUNE A <sup>(2)</sup>	Garçons de 2005 à 2007	3 à 5	10	Lundi 18h45-20h30 Mardi 18h30-20h Mercredi 15h-17h Jeudi 19h-20h Samedi 12h-14h (1)	PPG : <u>horaires à définir</u>
JUNIOR-SENIOR B <sup>(3)</sup> NATATION et TRIATHLON	Filles de 2005 et avant Garçons de 2004 et avant	3	20 (17 nat, 3 tri)	Mardi 18h30-20h Jeudi 19h-20h Samedi 14h-15h	Vélo et CAP : <u>horaires à définir</u>
JUNIOR-SENIOR A <sup>(2)</sup> NATATION et TRIATHLON		de 3 à 7 horaires à définir avec l'entraîneur	32 (20 nat, 12 tri)	Lundi 18h45-20h30 Mardi 6h45-8h Mercredi 6h45-8h Mercredi 17h-19h Jeudi 6h45-8h Vendredi 6h45-8h Samedi 10h-12h (nat) (1)	PPG : Mardi et Vendredi Vélo et CAP : <u>horaires à définir</u>
MASTER B <sup>(2)</sup> MATIN nat et tri		2	20 (10 nat, 10 tri)	Mardi 6h45-8h Jeudi 6h45-8h	
MASTER A <sup>(2)</sup> MATIN nat et tri		2	20 (10 nat, 10 tri)	Mercredi 6h45-8h Vendredi 6h45-8h	
MASTER Libre	2	20	Mercredi 12h30-13h30 Vendredi 12h30-13h30		

(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<sup>ème</sup> séance pour une sélection parmi les AVENIRS sur avis de l'entraîneur.

**NB :** Au vu de la nouvelle et de a nouvelle organisation, nous nous réservons de regrouper/modifier/annuler des cours en fonction du remplissage des créneaux.

### HORAIRES DES GROUPES FORME ET COMPETITION DE CHATEAUGIRON

Piscine Inoxia de Chateaugiron

Catégorie	Groupe	Agés	Nb nat	Places	Horaires Natation
Compétition	AVENIR A	Filles de 2010 et après Garçons de 2009 et après	3	20	Lundi 17h30-18h30 Mercredi 13h-14h Vendredi 19h30-20h30
	AVENIR B	Filles de 2010 et après Garçons de 2009 et après	2	10	Mercredi 18h15-19h15 Samedi 14h-15h
	JEUNE JUNIOR A (Performance)*	Filles de 2007 et avant Garçons de 2006 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 2007 et avant Garçons de 2006 et avant	2	20	Mercredi 16h30-17h30 Samedi 12h30 -14h
	MASTER	2000 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	2001 et avant	1	10	Mercredi 20h30-21h30

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