

## Cotisations :

Les groupes sont faits en fonction des âges et des niveaux de natation, 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.

Non compétiteurs-trice Ados et Adultes - 1 séance natation / semaine		
Groupe	Piscine	Cotisation
<b>FORME ADO</b> - de 11 à 16 ans (2001 à 2006)	Cesson ou Chateaugiron	240 €
<b>FORME INITIAL</b> - Plus de 16 ans, (2000 et avant) ; amélioration technique, apprentissage des 4 nages	Cesson	
<b>FORME SPORT</b> - plus 16 ans ; pratique sportive et amélioration système cardiovasculaire, maîtrise des 4 nages, préparation Bac	Cesson ou Chateaugiron	

Compétition Natation et Triathlon – 1 séance natation / semaine		
Groupe	Piscine	Cotisation
<b>MEDIUM NATATION</b> - Ados et adultes. Une séance natation dans les créneaux forme sport ou Master C suivant niveau	Cesson ou Chateaugiron	250 €
<b>MEDIUM TRIATHLON</b> - Ados et adultes. Une séance natation dans les créneaux forme sport ou Master C suivant niveau		

Compétition enfants Natation et Triathlon – 2 séances natation et plus / semaine		
Groupe	Piscine	Cotisation
<b>AVENIR-ECOLE DE NATATION</b> - Garçons 2007 à 2009, Filles 2008 à 2010) ; Enfants également inscrits aux cours municipaux (EN3) : 1h à l'OCC en plus	Cesson	60 € + prix école mun.
<b>AVENIR</b> - Garçons 2007 à 2009, filles 2008 à 2010) option multi-activités gratuite (Cesson)	Cesson ou Chateaugiron	270 €

Compétition Natation et Triathlon ados et adultes - 2 séances natation et plus / sem		
Groupe	Piscine	Cotisation
<b>JEUNES</b> - Garçons de 2004 à 2006, filles de 2005 à 2007 option multi-activités gratuite (Cesson)	Cesson ou Chateaugiron	280 €
<b>DEPARTEMENT NATATION</b> - Filles de 2004 et avant, garçons de 2003 et avant		
<b>REGION NATATION</b> - Filles de 2004 et avant, garçons de 2003 et avant ; niveau élevé.	Cesson	
<b>DEPARTEMENT TRIATHLON</b> - 14 ans et plus	Cesson	300 €
<b>REGION TRIATHLON</b> - 14 ans et plus ; niveau élevé	Cesson	320 €
<b>MASTER NATATION</b> - à partir de 20 ans	Cesson, Chateaugiron, CS3	280 €
<b>MASTER TRIATHLON</b> - à partir 20 ans		

Compétition Natation et Triathlon sans entraînement club		
Groupe	Piscine	Cotisation
<b>ACCESS NATATION</b> - Tous âges – Licence FFNatation	aucune	100 €
<b>ACCESS TRIATHLON</b> - Tous âges - Licence FFTriathlon	aucune	135 €

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

Pour les Masters, les engagements aux compétitions seront à la charge des adhérents, sauf certaines compétitions telles que les championnats interclubs de natation Toutes catégories.

**Des Options sont disponibles pour les Masters Natation et Triathlon** (section Cesson et Chateaugiron) :

- Un 3<sup>ème</sup> entraînement natation le samedi de 16h-18h,, à Piscine de la Garnison CS3 à Saint-Jacques. 120 € l'année. Cette option inclut une adhésion au Club Sportif de la Garnison de Rennes. Dossier à faire en juin.
- Une séance de PPG (préparation physique générale) le Mercredi 12h30-14h, à Cesson, 60 € l'année.
- Pour les Masters Triathlon souhaitant faire des compétitions de Natation, ou l'inverse, l'option double licence FFN + FFTri est proposée à 60 € (cette licence n'est pas incluse dans les cotisations Master Triathlon ou Master Natation).

## Horaires des groupes compétition de Cesson-Sévigné

Groupe	Agés	Nb nat	Places	Horaires Natation	PPG
AVENIR-ECOLE DE NATATION	Filles de 2008 et après	+ 1	20	1h EN3 Ecole municipale + Mercredi 13h-14h avec l'OCC	
AVENIR	Garçons de 2007 et après	2 (ou 3**)	40	Mercredi 14h-15h Samedi 13h-14h (Jeudi 18h-19h**)	Multi-activités : Mercredi 15h-16h30 ou Samedi 11h30-13h
JEUNE B <sup>(3)</sup>	Filles de 2005 à 2007	2	40	Mercredi 15h-16h Samedi 12h30-14h (1)	Multi-activités : Mercredi 16h-18h
JEUNE A <sup>(3)</sup>	Garçons de 2004 à 2006	3 à 5	10	Lundi 18h45-20h30 Mardi 19h-20h Mercredi 15h-16h Jeudi 19h-20h Samedi 12h-14h (1)	PPG : Lundi 17h-18h30 Multiactivité : Mercredi 16h-18h
DEPARTEMENT 1 NATATION et TRIATHLON	Filles de 2004 et avant  Garçons de 2003 et avant	2	20	Mardi 20h-21h Samedi 14h-15h	
DEPARTEMENT 2 NATATION et TRIATHLON		2	20	Jeudi 20h-21h Samedi 15h-16h	
REGION NATATION et TRIATHLON		de 3 à 7 horaires à définir avec l'entraîneur	32	Lundi 18h45-20h30 Mardi 6h45-8h Mercredi 6h45-8h Mercredi 18h-20h Jeudi 6h45-8h Vendredi 6h45-8h Samedi 10h-12h (1) Samedi 16h-18h (2)	(horaires à définir) Mardi Jeudi Vendredi
MASTER A <sup>(3)</sup> MATIN nat et tri	1992 et avant	2	20	Mercredi 6h45-8h Vendredi 6h45-8h	Mercredi PPG (4) 12h30-14h +60€  Mardi CAP 18h30 - 20h
MASTER B <sup>(3)</sup> MATIN nat et tri		2	20	Mardi 6h45-8h Jeudi 6h45-8h	
MASTER A et B <sup>(3)</sup> SOIR nat et tri		2	20	Lundi 18h-20h (2) Mercredi 20h-22h (2)	
MASTER C1 <sup>(3)</sup> nat et tri		2	10	Lundi 18h-20h (2) Mercredi 6h45-8h	
MASTER C2 <sup>(3)</sup> nat et tri		2		Mercredi 6h45-8h Samedi 18h-19h	
Option MASTER CS3 <sup>(4)</sup>		+1	20	Samedi 16h-18h (2)	

(1) Piscine Inoxia à Chateaugiron

(2) Piscine de la Garnison CS3 à Saint-Jacques de la Lande

(3) L'accès aux groupes Masters A, B ou C se fait sur avis de l'entraîneur en fonction de l'investissement personnel du nageur, de ses résultats et de son potentiel (Pour les groupes Masters A, la limite se situe autour de 6 minutes au 400 NL).

(4) Des options sont disponibles pour les masters : PPG (60 €), 3<sup>ème</sup> entraînement longue distance (120 €)

(\*\*) Possibilité d'une 3<sup>ème</sup> séance pour une sélection parmi les AVENIRS sur avis de l'entraîneur.

## Horaires des groupes Forme de Cesson-Sévigné

Groupe	Ages	Nb nat	Places	Horaires Natation
FORME ADO 1	2004-2006	1	20	Mercredi 13h-14h
FORME ADO 1	2004-2006		10	Samedi 10h-11h
FORME ADO 2	2001-2003		10	Samedi 10h-11h
FORME ADO 2	2001-2003		20	Samedi 16h-17h
FORME INITIAL	Plus de 16 ans (2000 et avant)		20	Mercredi 12h-13h
FORME INITIAL			20	Samedi 11h-12h
FORME INITIAL			20	Samedi 12h-13h
FORME INITIAL			20	Samedi 17h-18h
FORME SPORT			20	Mardi 20h-21h
FORME SPORT			20	Samedi 11h-12h
FORME SPORT			20	Samedi 12h-13h
FORME SPORT			20	Samedi 18h-19h

## Horaires des groupes Forme et compétition de Chateaugiron

Piscine Inoxia de Chateaugiron

Catégorie	Groupe	Ages	Nb nat	Places	Horaires Natation
Compétition	AVENIR	Filles de 2008 et après Garçons de 2007 et après	3	20	Lundi 17h30-18h30 Mercredi 13h-14h Vendredi 19h30-20h30
	JEUNES ET DEPARTEMENT	Filles de 2007 et avant Garçons de 2006 et avant	4	20	Lundi 19h30-20h30 Mercredi 14h-15h Vendredi 20h30-21h30 Samedi 12h30 -14h
	MEDIUM ADO	Filles de 2004 et avant Garçons de 2003 et avant	1	20	Mercredi 16h30-17h30
	MASTER	1999 et avant	2	20	Lundi 20h30-21h30 Mercredi 20h30-21h30
Sans compétition	FORME SPORT	1999 et avant	1	20	Mercredi 20h30-21h30

## Pièces justificatives à joindre au dossier d'inscription

**Les dossiers complets seront traités en priorité.** Pour les inscriptions en ligne, le règlement ainsi que les pièces du dossier doivent être fournis afin de valider l'inscription. L'association se réserve le droit de refuser une inscription.

Documents à remettre	Groupes		
	Forme	Compétition Natation	Compétition Triathlon
Fiche de renseignements (Page 1 dossier d'inscription)	X	X	X
Certificat médical de non contre-indication à la pratique de la natation sportive (en compétition pour les groupes compétition)* de moins de 3 mois à <b>remettre à l'inscription dès juin</b>	X	X	
Certificat médical de non contre-indication à la pratique du triathlon en compétition de moins de 3 mois à <b>remettre à l'inscription dès juin</b>			X
Fiche d'autorisations pour les mineurs (Page 2 dossier d'inscription)	X	X	X
Fiche d'autorisation parentale pour les contrôles anti-dopage sanguins (Page 3 dossier d'inscription)		X	
Fiche d'information du Bénévole (Page 4 dossier d'inscription)	facultatif	X	X
Règlement de la cotisation	X	X	X

\* Si vous souhaitez participer à des courses à pied, demandez d'ajouter à votre certificat médical « la pratique de la course à pied » car un certificat pour la natation ne permet pas de s'inscrire à des courses à pied, par exemple à Tout Rennes Court...

## Adresses postales

Cesson-Sévigné :

**OCC NATATION TRIATHLON**  
Inscriptions 2016  
43 bld Dezerseul  
35510 Cesson-Sevigné

Chateaugiron :

**Dominique Deblaise - OCC NATATION TRIATHLON**  
2 rue du petit séminaire  
35410 Châteaugiron