

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
FORME ADO - de 11 à 16 ans (2002 à 2007)	Cesson ou Chateaugiron	250 €
FORME INITIAL - Plus de 16 ans, (2001 et avant) ; amélioration technique, apprentissage des 4 nages	Cesson	
FORME SPORT - plus 16 ans ; (2001 et avant) ; pratique sportive et amélioration système cardiovasculaire, maîtrise des 4 nages, préparation Bac.	Cesson ou Chateaugiron	

Compétition enfants Natation et Triathlon – 2 séances de natation et plus / semaine		
Groupe	Piscine	Cotisation
AVENIR-ECOLE DE NATATION – Natation seulement - Garçons 2008 à 2010, Filles 2008 à 2010) ; Enfants également inscrits aux cours municipaux (EN3) : 1h à l'OCC en plus	Cesson	70 € + prix école mun.
AVENIR – Natation seulement - Garçons 2008 à 2010, filles 2009 à 2011) option multi-activités payante	Cesson ou Chateaugiron	270 €
JEUNES – Natation seulement - Garçons de 2005 à 2007, filles de 2006 à 2008 option multi-activités payante	Cesson ou Chateaugiron	300 €
JUNIOR-SENIOR – Natation ou triathlon - Filles de 2005 et avant, garçons de 2004 et avant	Cesson ou Chateaugiron	
MASTER – Natation ou triathlon - à partir de 20 ans	Cesson ou Chateaugiron	
HANDISPORT – Natation seulement – Tous âges	Chateaugiron	

Compétition Natation et Triathlon sans créneau fixe		
Groupe	Piscine	Cotisation
ACCESS – A partir de 20 ans – Licence sèche sans entraînements	aucune	130 €
ETUDIANT PERF+ Pour étudiants ou jeunes actifs ayant une pratique irrégulière. Accèdent aux entraînements en fonction des disponibilités. Sous condition d'accès : moins de 25 ans, ancien adhérent OCC, niveau inter-régional ou national.	Pas de créneau fixe	150 €

Options		
	Groupe	
Option Multiactivité Avenir et Jeune sans licence FFtriathlon	Avenir et Jeune	20 €
Option Multiactivité 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 €
Option PPG Masters : une séance de préparation physique hebdomadaire le mercredi de 12h30 à 14h	Master	60 €
Option Pack Master + : une séance de PPG + une 3ème séance de natation longue distance de 2h le samedi de 16h-18h, à Piscine de la Garnison CS3 à Saint-Jacques. Cette option inclut une adhésion au Club Sportif de la Garnison de Rennes.	Master	120 €

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-Sévigné

Groupe	Agés	Nb nat	Places	Horaires Natation	PPG, CAP, Vélo, Tri
AVENIR-ECOLE DE NATATION	Filles de 2009 et après	+ 1	20	1h EN3 Ecole municipale + Mercredi 13h-14h avec l'OCC	
AVENIR	Garçons de 2008 et après	2 ou 3(**)	40	Mercredi 14h-15h Samedi 13h-14h (Jeudi 18h-19h**)	Multi-activités (*) : Samedi 11h-12h30 ou Mercredi 16h30-18h
JEUNE B ⁽²⁾	Filles de 2006 à 2008	2	20	Mercredi 15h-16h Samedi 12h30-14h (1)	Multi-activités (*) : Mercredi 16h30-18h
JEUNE A ⁽²⁾	Garçons de 2005 à 2007	3 à 5	10	Lundi 18h45-20h30 Mardi 19h-20h Mercredi 15h-16h Jeudi 19h-20h Samedi 12h-14h (1)	PPG : Lundi 17h15-18h30 Multiactivité (*) : Mercredi 16h30-18h
JUNIOR-SENIOR B ⁽³⁾ NATATION et TRIATHLON	Filles de 2005 et avant Garçons de 2004 et avant	3	20 (17 nat, 3 tri)	Mardi 20h-21h Jeudi 20h-21h Samedi 14h-15h	
JUNIOR-SENIOR A ⁽²⁾ 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 18h-20h Jeudi 6h45-8h Vendredi 6h45-8h Samedi 10h-12h (nat) (1)	PPG : Mardi et Vendredi Vélo et CAP : horaires à définir
MASTER B ⁽²⁾ MATIN nat et tri		2	20 (10 nat, 10 tri)	Mardi 6h45-8h Jeudi 6h45-8h	
MASTER A ⁽²⁾ MATIN nat et tri		2	20 (10 nat, 10 tri)	Mercredi 6h45-8h Vendredi 6h45-8h	
Option PACK MASTER+ ⁽³⁾		+1	20	Samedi 16h-18h	

(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.

(3) Des options sont disponibles pour les masters : PPG (60 €) ou PPG + 3^{ème} entraînement longue distance (120 €)

(*) L'option payante multi-activité permet, entre autres, la découverte des activités du triathlon.

(**) Possibilité d'une 3^{ème} 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	2005-2007	1	20	Mercredi 13h-14h
FORME ADO 1	2005-2007		10	Samedi 10h-11h
FORME ADO 2	2002-2004		10	Samedi 10h-11h
FORME ADO 2	2002-2004		20	Samedi 15h-16h
FORME INITIAL	Plus de 16 ans (2001 et avant)		20	Samedi 11h-12h
FORME INITIAL			20	Samedi 12h-13h
FORME INITIAL			10	Samedi 17h-18h
FORME SPORT			20	Mardi 20h-21h
FORME SPORT			20	Samedi 11h-12h
FORME SPORT			20	Samedi 12h-13h
FORME SPORT			10	Samedi 16h-17h
FORME SPORT				

Horaires des groupes Forme et compétition de Chateaugiron

Piscine Inoxia de Chateaugiron

Catégorie	Groupe	Ages	Nb nat	Places	Horaires Natation
Compétition	AVENIR	Filles de 2009 et après Garçons de 2008 et après	3	20	Lundi 17h30-18h30 Mercredi 13h-14h Vendredi 19h30-20h30
	JEUNE et JUNIOR-SENIOR	Filles de 2008 et avant Garçons de 2007 et avant	3 ou 4(*)	30	Lundi 19h30-20h30 Mercredi 14h-15h Mercredi 16h30-17h30 Vendredi 20h30-21h30 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 ADO	2002-2007	1	10	Mercredi 16h30-17h30
	FORME SPORT	2001 et avant	1	20	Mercredi 20h30-21h30

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