

# Catégories d'âges

La FFN a décidé de faire évoluer les catégories d'âge en cohérence avec la Ligue Européenne de Natation et la Fédération Internationale de Natation.

De plus, un décalage d'un an entre filles et garçons a été institué pour s'adapter aux différences de maturité.

	Dames	Hommes
<b>Avenirs</b>	2008 et après	2007 et après
<b>Jeunes</b>	2005 / 2006 / 2007	2004 / 2005 / 2006
<b>Juniors</b>	2001 / 2002 / 2003 / 2004	2000/2001/ 2002 / 2003
<b>Seniors</b>	2000 et avant	1999 et avant
<b>Masters</b>	catégories par tranches de 5 ans (C1 : 25-29; C2 : 30-34; etc.)	catégories par tranches de 5 ans (C1 : 25-29; C2 : 30-34; etc.)

Précision : selon le règlement FFN, pour participer aux compétitions, les nageurs nés en 2004 et après doivent être titulaires des brevets ENF Sauv'nage, Pass'sport de l'eau et pass'compétition. Plusieurs sessions sont organisées dans l'année et la préparation est assurée au sein du club ou lors de mini-stages pendant les vacances.



Retrouvez-nous sur  
[www.goelands.fr](http://www.goelands.fr)

Pour tous renseignements

[contact@goelands.fr](mailto:contact@goelands.fr)

# NATATION



[www.goelands.fr](http://www.goelands.fr)

Saison 2017 - 2018

Le club des Goélands fait partie du sport à Sablé-sur-Sarthe depuis plus de 70 ans. Tout en gardant sa vocation de club sportif, le club a diversifié ses activités pour répondre aux attentes de chacun et s'inscrire dans l'organisation globale des activités aquatiques à Sablé-sur-Sarthe.

Pour les plus jeunes, il s'inscrit dans la continuité des cours d'apprentissage et de perfectionnement organisés par le centre aquatique, soit via l'ENF pour les plus jeunes, soit directement au club sportif pour ceux qui souhaitent s'orienter vers la compétition.

La pratique loisir a été renforcée à la rentrée 2014-2015 avec l'ouverture d'un second créneau.

En 2017, de nouvelles activités sont proposées.

Le club sportif maintient son objectif d'accès aux compétitions d'animation ou départementales pour tous ceux qui sont intéressés mais aménage également des créneaux pour ceux qui veulent passer au niveau régional (voire plus). A partir de Juniors, les entraînements sont allongés par un échauffement à sec afin de profiter au maximum du temps dans le bassin.

La section masters, dédié aux plus de 25 ans, continue d'accueillir des nageurs de tous niveaux et de tous âges, débutants, confirmés ou compétiteurs acharnés.

**Tous les nageurs doivent savoir nager un minimum pour intégrer le club.**

**Le club n'assure pas l'apprentissage (s'adresser pour cela au centre aquatique).**

## CLUB SPORTIF

### Avenir (CFTS\*)

<b>Lundi</b>	18h45 / 19h45 Bassin intérieur*
<b>Jeudi</b>	18h45 / 19h45 Bassin intérieur*
<b>Vendredi</b> (au choix de l'entraîneur)	17h00 / 18h30 Bassin extérieur
<i>*Les nageurs sont susceptibles de nager à l'extérieur lorsque les températures le permettent</i>	

### Jeunes

<b>Lundi</b>	17h30 / 18h30 Bassin extérieur
<b>Mardi</b>	17h30 / 19h00 Bassin extérieur
<b>Jeudi</b>	17h30 / 18h30 Bassin extérieur

### Juniors, Séniors

<b>Lundi</b>	18h30 / 20h00 Bassin extérieur
<b>Mardi</b>	18h30 / 20h00 Bassin extérieur
<b>Mercredi</b>	17h30 / 19h00 Bassin extérieur
<b>Jeudi</b>	18h30 / 20h00 Bassin extérieur
<b>Vendredi</b>	18h30 / 20h00 Bassin extérieur
<i>Echauffement à sec à faire en début d'entraînement; les nageurs devront être présents avant l'heure indiquée.</i>	

## LOISIRS

<b>Mercredi</b>	16h00/16h45 Bassin extérieur
	16h45/17h30 Bassin extérieur

Places pour les 15 premiers nageurs inscrits

## SECTION MASTERS

<b>Mardi</b>	20h00/21h30 Bassin extérieur (Débutants : 20h00 / 21h00)
<b>Vendredi</b>	20h00/21h00 Bassin extérieur (débutants + confirmés)

## PREPARATION BNSSA

<b>Mercredi</b>	13h30/15h Bassin extérieur
-----------------	----------------------------

## PREPARATION BAC

<b>Mercredi</b>	Idem horaires Masters
-----------------	-----------------------

## WATER POLO

<b>Mercredi</b>	15H/16h Bassin intérieur
-----------------	--------------------------

## TARIFS

CLUB SPORTIF (hors CFTS) avec badge	145€
CFTS* et ENF et filles 2007	80€
LOISIRS	105€
Water Polo, Prépa BNSSA et BAC	110€
MASTERS (1 ou 2 séances / semaine)	130€
CAUTION DU BADGE Chèque uniquement	15€

Réduction de 10€ pour 2 licences et plus (sauf CFTS et ENF)

\*Une charte signée avec la Communauté de Communes de Sablé-sur-Sarthe qualifie le club de Centre de Formation Technique et Sportif de la natation.