

Catégories d'âges

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

	Dames	Hommes
Avenirs	2009 et après	2008 et après
Jeunes	2006 / 2007 / 2008	2005 / 2006 / 2007
Juniors	2002 / 2003 / 2004 / 2005	2001/2002/ 2003 / 2004
Seniors	2001 et avant	2000 et avant
Masters	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 2005 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.

Contact : kleinmann.maximilian@orange.fr



Retrouvez-nous sur
www.goelands.fr

Pour tous renseignements
contact@goelands.fr

NATATION



www.goelands.fr

Saison 2018 - 2019

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.

Depuis 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

Avenirs (CFTS*)

Lundi	18h30 / 19h45 Bassin intérieur*
Jeudi	18h30 / 19h45 Bassin intérieur*
Vendredi **	17h00 / 18h30 Bassin extérieur
* Les nageurs sont susceptibles de nager à l'extérieur lorsque les températures le permettent ** Pour certains nageurs - suivant avis de l'entraîneur Pour contacter Max : kleinmann.maximilian@orange.fr	

Jeunes

Lundi	17h15 / 18h30 Bassin extérieur
Mardi	17h30 / 19h00 Bassin extérieur
Jeudi	17h15 / 18h30 Bassin extérieur

Juniors, Séniors

Lundi	18h15 / 20h00 Bassin extérieur
Mardi	18h30 / 20h00 Bassin extérieur
Mercredi	17h15 / 19h00 Bassin extérieur
Jeudi	18h15 / 20h00 Bassin extérieur
Vendredi	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

Mercredi	16h00/16h45 Bassin extérieur
	16h45/17h30 Bassin extérieur

Places pour les 15 premiers nageurs inscrits

SECTION MASTERS

Mardi	20h00/21h30 Bassin extérieur (Débutants 20h/21h)
Vendredi	20h/21h00 Bassin extérieur

PREPARATION BNSSA- BAC

Mercredi	13h30/15h Bassin extérieur
-----------------	----------------------------

WATER POLO

Mercredi	15h/16h Bassin intérieur
-----------------	--------------------------

TARIFS

CLUB SPORTIF (hors CFTS) avec badge	145€
CFTS* et ENF et filles 2008	80€
LOISIRS, Water Polo, Prépa BNSSA et BAC	105€
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.