CASTRES SPORTS NAUTIQUES

FFCO FÉDÉRATION FRANÇAISE DES CLUBS OMNISPORTS

Votre club omnisport à vocation aquatique du Pays Castrais …

DOSSIER D'INSCRIPTION 2023 - 2024

DOSSIER D'INSCRIPTION

1/Questionnaire de santé ou certificat médical ;
2/ Deux timbres au tarif normal ;
3/ Règlement de l'adhésion (75 €) et de la cotisation activité ;
4/ Fiche d'inscription ou inscription en ligne sur AssoConnect.

www.castres-sn.org

TARIFS ADHESION ANNUELLE & PERSONNELLE	
ADHESION POUR TOUS	75 €

TARIFS COTISATION ACTIVITE	
NATATION	
ECOLE DE NATATION & Loisir Ados	165,00 €
Eau libre / Master / Loisir Adultes	165,00 €
Pôle Jean Monnet	270,00 €
Groupes de COMPETITION	245,00 €
HANDI'NAT /PARA-NATATION ADAPTEE	
Loisir	165,00 €
Compétition	185,00 €
AVIRON (1)	
Jeunes (-18ans) / étudiants	165,00 €
Adultes	215,00 €
TRIATHLON (1)	
Jeunes (-18ans) / étudiants	145,00 €
Adultes	165,00 €
PLONGEE	
Jeunes (-14ans)	140,00 €
Adultes	155,00 €
Nage avec palmes / Apnée / Tir sur cible	155,00 €
AQUAGYM / AQUATONIC	175,00 €
SPORT SANTE (1)	
1 cours hebdomadaire	100,00 €
2 cours hebdomadaires	175,00 €
3 cours hebdomadaires	190,00 €
Tarif spécial CRGPF	1 cours : 80 € 2 cours : 150 €

Validé en Comité Directeur du 12/07/2023.

OFFRES NON-CUMULABLES		
	(1) OPERATION PARRAINAGE SPORT SANTE + TRIATHLON + AVIRON + NATATION ADULTES	-30 % sur cotisation du parrain
	SALARIES DU GR. PIERRE FABRE : 10 % de remise sur la cotisation activité	*Cette remise n'est applicable qu'au collaborateur du groupe PF. Les enfants, conjoint(e)s ne sont pas concernés par l'accord*

INSCRIPTION EN LIGNE & PAIEMENT A DISTANCE AVEC ASSOCONNECT

Cliquez sur le lien ci-dessous :
https://castres-sports-nautiques.assoconnect.com/

Se connecter
Créer un compte >> remplir la fiche 'Inscription' puis cliquez sur [CREER MON COMPTE]

PAIEMENT / ENCAISSEMENTS

L'adhésion et la 1ère cotisation sont encaissées au moment de l'inscription.
ADHESION (75 €) : au moment de l'inscription
COTISATION ACTIVITE : au choix de l'adhérent
Au moment de l'inscription
ou en 3 fois (1er à l'inscription / 2ème = M+1 / 3ème = M+1)

Et au plus tard le 1er mars 2024

MODALITES DE REGLEMENT : 1 paiement pour l'adhésion (75 €) et paiement de la cotisation activité distinctement
MODE DE REGLEMENT : plateforme assoconnect/CSN, carte bancaire, chèques, espèces
PAIEMENT EN 4 FOIS MAXIMUM (adhésion + cotisation en 3 fois)
Encaissements : l'adhésion et cotisation 1 sont encaissés au moment de l'inscription.
Sont acceptés : Chèque ANCV, Chèque MSA, Pass Sport, prise en charge CE,…

Siège : 49, rue Frédéric Mistral – 81100 CASTRES ☎ 05-63-35-47-90 contact@castres-sn.org

Les horaires présentés ci-dessous sont effectifs (dans l'eau)
du lundi 18 septembre 2023 au samedi 29 juin 2024, hors périodes de vacances scolaires.

Activités enfants & ados 2023 - 2024

Toute nouvelle entrée dans un groupe d'école de natation passe obligatoirement par le passage d'un test permettant d'évaluer le niveau de l'enfant.

TESTS DE NIVEAU (entrée en Ecole de natation CASTRES)

Samedi 26 août 2023,

samedi 16 & mercredi 20 septembre 2023

Merci de contacter le secrétariat pour prise de RDV

INSCRIPTION TESTS

Cliquez ici

ECOLE DE NATATION CASTRES >> enfants nés entre 2013 et 2018

TETARD
1 séance (45') par semaine au choix
- Mercredi de 14h00 à 14h45
- Mercredi de 17h45 à 18h30
- Vendredi de 17h30 à 18h15
- Samedi de 14h30 à 15h15

NIVEAU 1
1 séance (45') par semaine au choix
- Mercredi de 12h00 à 12h45
- Mercredi de 12h45 à 13h30
- Vendredi de 18h15 à 19h00
- Samedi de 13h45 à 14h30
- Samedi de 15h15 à 16h00
- …

NIVEAU 2
1 séance (45') par semaine au choix
- Mercredi de 12h00 à 12h45
- Mercredi de 14h45 à 15h30
- Mercredi de 16h15 à 17h00
- Mercredi de 18h30 à 19h15
- Samedi de 13h45 à 14h30
- Samedi de 15h15 à 16h00
- …

NIVEAU 3
2 séances conseillées par semaine
- Mercredi de 13h00 à 14h00 (1h)
- Mercredi de 15h30 à 16h15
- Mercredi de 17h00 à 17h45
- Vendredi de 17h30 à 18h30 (1h)
- Samedi de 14h30 à 15h15
- Samedi de 16h00 à 17h00 (1h)

AVENIR (enfants nés 2011, 2012 et 2013)
2 séances au choix
- Lundi de 17h30 à 19h00
- Mardi de 17h30 à 19h00
- Mercredi de 17h45 à 19h15
- Jeudi de 17h30 à 19h00

REPRISE
ECOLE DE NATATION
A partir du
SAMEDI 23 SEPTEMBRE
pour TETARD, N1, N2 et N3.

En fonction des progrès réalisés, nous proposerons à certains enfants de changer de groupe en janvier 2024.
En Ecole de natation aucune pratique compétitive n'est obligatoire. Toutefois, le club met en place des challenges internes (2 ou 3 dans l'année) pouvant déboucher sur une approche plus compétitive à partir du groupe Avenir.

ECOLE DE NATATION Pôle LACAUNE >> enfants nés en 2017 et avant

Depuis la saison 2019 – 2020, le Castres Sports Nautiques déploie les dispositifs d'Ecole de Natation auprès de la population Lacaunaise et alentours. Les cours se déroulent à **l'Espace des Sources Chaudes de Lacaune** avec les éducateurs sportifs du club et de la piscine.

- **Niveau 1** : mercredi de 14h00 à 15h00 ou vendredi de 18h00 à 19h00 (au choix)
- **Niveau 2** : mercredi de 15h00 à 16h00 ou vendredi de 18h00 à 19h00 (au choix)
- **Pré-compétition** : mercredi de 16h15 à 18h15 et samedi de 10h15 à 12h15

Pôle Lacaune : Les dossiers d'inscription sont à déposer à l'accueil de l'Espace des Sources Chaudes ou lors des permanences du mercredi après-midi assurées par le club.

NATATION COURSE ENFANTS / ADOS >> de 9 à 18 ans (et ++)

COMPETITION JEUNES (nés en 2009, 2010 et 2011)

- Lundi de 18h15 à 19h45
- Mercredi de 19h00 à 20h30
- Vendredi de 19h00 à 20h30

COMPETITION Junior / Senior

- **MATINALES** : Mardi et Jeudi de 7h00 à 8h30
- Lundi de 18h30 à 20h45
- Mardi de 18h30 à 20h30
- Mercredi de 18h30 à 20h30
- Jeudi de 18h30 à 20h30
- Vendredi de 18h30 à 20h30
- + séances musculation & PPG

Pôle Natation Collège Jean Monnet

- Mardi et Vendredi de 15h30 à 17h30 (avec prise en charge des transports par CSN)
- + horaires JEUNES ou COMPETITION suivant âge et niveau

NATATION LOISIRS ENFANTS / ADOS >> de 11 à 18 ans

Groupe multidisciplinaire où la natation reste prédominante avec découverte d'activités aquatiques telles que l'apnée, la nage avec palmes, le sauvetage,…

LOISIR COLLEGE (nés entre 2009 et 2012)

1 séance par semaine au choix

- Lundi de 19h45 à 20h45
- Samedi de 16h45 à 17h45

LOISIR LYCEE (nés entre 2008 et 2005)

- Mercredi de 19h15 à 20h15

AUTRES ACTIVITES ENFANTS / ADOS >> de 8 à 18 ans

SAUVETAGE SPORTIF (Enfants nés en 2011 et avant – pratique compétitive natation obligatoire)

- Intégré dans l'entraînement à partir du groupe Avenir, loisir Collège, loisir Lycée et groupes de compétition.

PLONGEE-SOUS-MARINE (Section Enfants de 8 à 12 ans)

- Mercredi de 18h00 à 19h00 – Archipel

TRIATHLON Jeunes

- Natation : le vendredi de 19h00 à 20h30
- CAP : Mardi de 18h15 à 19h30 – Piste athlétisme Travet
- Enchainements CAP – Vélo : samedi de 9h00 à 11h00

ACTIVITES POUR PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Le Castres Sports Nautiques est affilé à la Fédération Française Handisport et à la Fédération Française de Sport Adapté afin de permettre aux personnes en situation de handicap de pratiquer la natation loisir, la natation compétition, la plongée-sous-marine et depuis peu l'apnée.

HANDI'NATATION

- Samedi de 9h00 à 11h00

HANDI'PLONGEE

- Jeudi de 21h00 à 22h00

PARA-NATATION ADAPTEE (loisir et compétition)

- Groupe Loisir : samedi de 10h00 à 11h00
- Groupe Compétition : Samedi de 11h00 à 13h00

Activités Adultes 2023 - 2024

NATATION / TRIATHLON

Groupe SENIOR / MASTERS / EAU LIBRE

- Matinales : Mardi et Jeudi de 7h00 à 8h30
- Mercredi de 19h00 à 20h30
- Vendredi de 19h00 à 20h30

NOUVEL HORAIRE MATINAL
Mardi et Jeudi de 7h00 à 8h30
Séances encadrées.

C'EST NOUVEAU!

TRIATHLON

- **Matinales Natation** : mardi et jeudi de 7h00 à 8h30 + le vendredi de 19h00 à 20h30.
- **Course à pied** : Mardi de 18h15 à 19h30 – Travet
- **Vélo** (ou enchainements) : samedi de 9h00 à 11h00

ACTIVITES SUBAQUATIQUES

PLONGEE-SOUS-MARINE

- Formation & Préparation niveaux 1/2/3 : lundi de 20h30 à 22h00

NAGE AVEC PALMES

- Lundi de 20h30 à 22h00
- Jeudi de 21h00 à 22h00

TIR SUR CIBLE

- Jeudi de 21h00 à 22h00

APNEE (tous niveaux)

- Mardi de 20h30 à 22h00
- Jeudi de 21h00 à 22h00

AVIRON

AVIRON

- Samedi de 14h00 à 17h00 – rameurs confirmés
- Dimanche de 9h00 à 12h00 – tous niveaux

LE SAVIEZ-VOUS ?
L'activité Aviron se réalise à la base nautique du Gravier, Route de Roquecourbe à Castres

AQUAGYM / AQUATONIC

- lundi de 19h15 à 20h15 **ET** mercredi de 19h30 à 20h30

2 séances possibles PAR SEMAINE

SPORT SANTE

Nous proposons à nos adhérents Sport Santé un parcours adapté d'une à trois séances par semaine.
Au choix au moment de l'inscription, une activité aquatique, une marche santé et / ou une activité en salle.

SPORT SANTE 1 à 3 séances hebdo au choix	**Aqua-Santé** (Piscine de l'Archipel)	Mardi de 11h00 à 12h00. NOUVEAUTÉ
	Salle 1h (siège du CSN)	Lundi de 9h00 à 10h00 ou de 10h00 à 11h00 Mercredi de 9h00 à 10h00 – **réservé CRGPF** Mercredi de 10h00 à 11h00 – **réservé CRGPF** Vendredi de 9h00 à 10h00 ou de 10h00 à 11h00
	Marche Santé (départ siège du CSN)	Mardi de 9h00 à 10h00

LE SAVIEZ-VOUS ? Le CSN est aussi un centre de formation aux métiers de l'eau (BSB, BNSSA) et au secourisme, pour les particuliers (PSC1, PSE 1 & 2) et pour les professionnels et les entreprises (SST).

Prendre part à l'une de nos formations est un acte citoyen