

Stage Départemental de Natation

- ❖ **Catégories = Poussins et Benjamins.**
- ❖ **Dates :** Vacances du 21 au 25 février 2011
- ❖ **Lieu :** Piscine de MARVILLE,
Chemin de Marville
93200 SAINT-DENIS
- ❖ **Horaires journaliers :** *le travail dans l'eau comprend l'entraînement et les activités Water-polo, Natation synchro, plongeon, palmes...*

Date :	Horaires Matin		Horaires Après-midi	
Lundi 21 février	10h00 à 12h00	Repas	Activités diverses	16h00 à 18h00
Mardi 22 février	9h30 à 11h30	Repas	Activités diverses	16h00 à 18h00
Mercredi 23 février	9h30 à 11h30	Repas	Activités diverses	16h00 à 18h00
Jeudi 24 février	9h30 à 11h30	Repas	Activités diverses	16h00 à 18h00
Vendredi 25 février	9h30 à 11h30	Repas	Activités diverses	16h00 à 18h00

❖ Objectifs du Stage :

Les Périodes de vacances sont des moments privilégiés pour faire des entraînements réguliers, indispensables pour envisager de progresser beaucoup.

Le comité profite également du stage pour une Sensibilisation aux exercices proposés par l'ENF et que les nageurs travaillent et valident les différents Pass'Sports de l'eau sous la forme d'un contrôle continu et également le passage du PASS'COMPETITION le dernier jour du stage.

❖ **Attention Nombre de nageurs limité à 40 – 45, si un entraîneur désire encadrer il sera le bienvenu.**

❖ **Encadrants = Jacky BROCHEN et Benoît COLEMBIER, Pierre-Yves MARTIN...**

❖ **Chaque matin mise en route par un petit Footing.**

❖ **Les ACTIVITES d'encadrement pour ce 2^{ème} stage seront :**

- 2 après-midi « Initiation aux activités du cirque » par des professionnels (jonglage, etc...),

- 1 après-midi tournoi de sports collectifs et

- 1 spécial jeu de piste dans le parc des sports de La Courneuve (1 adulte par équipe) et

- des moments « vidéo fun » pour récupérer un peu des efforts.

❖ **Selon le nombre d'inscrits les nageurs les plus aguerris pourront nager à un horaire légèrement décalé.**

**INSCRIPTION AU MOYEN DE LA FICHE D'INSCRIPTION JOINTE OU
À TELECHARGER : www.cd93natation.org**

REGLEMENT SPORTIF du STAGE

Ce règlement doit être respecté par tous les nageurs participant au Stage Départemental.

Le nageur doit respecter le matériel, les installations et les locaux (gradins et vestiaires propres) dans toutes les piscines qu'il fréquente sous la responsabilité du Comité départemental, lors des entraînements comme pendant les compétitions.

Le nageur participant doit avoir un comportement correct et respectueux vis à vis des autres : nageurs, ainsi que de l'encadrement sportif, logistique et du personnel de la piscine. Cela s'applique dans le vestiaire et au bord du bassin.

Il devra observer les consignes des entraîneurs.

Je soussigné déclare avoir pris connaissance du présent règlement sportif et je m'engage à en respecter les règles.

Signature du nageur :

Et pour les mineurs :

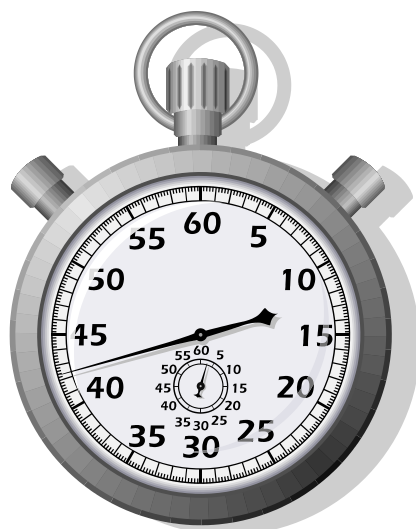
Pour tous :

Signature des Parents :

Signature du Président du club :

(Précédé de la mention lu et approuvé)

(Précédé de la mention lu et approuvé)



FICHE D'INSCRIPTION

STAGE DEPARTEMENTAL D'ENTRAÎNEMENT

MARVILLE du 21 au 25 février 2011

Nom : Sexe : M F

Prénom : Date de Naissance : ... / ... / ...

Adresse :

Tel : 01 Mobile : Email :

Club :

Numéro de Licence :

Entraîneur : Tel : Email :

Classe fréquentée ^{ème}

Renseignements Sportifs :

- Ton entraînement hebdomadaire :

- Jours :

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Heure Début	... h h h h h h ...
Heure Fin	... h h h h h h ...
Distance parcourue m m m m m m

- Distance Moyenne effectuée par Semaine :

- Quelles sont tes spécialités et Performances :

- Nage = Performances =
- Nage = Performances =
- Nage = Performances =

- Quelles sont tes mensurations :
- Taille = 1, . . m
- Poids = . ., .. Kg
- Pointure =
- Envergure = 1, . . . m

- Quelles sont tes Temps (écrire ceux que tu connais) :

	25m	50m	100m	200m
Crawl				
Dos				
Brasse				
Papillon				
4 Nages				

- As-tu ton Sauv'nage : OUI NON

- As-tu des Pass'Sports de l'eau ?

Natation Sportive	OUI	<input type="checkbox"/>	NON	<input type="checkbox"/>
Water-polo	OUI	<input type="checkbox"/>	NON	<input type="checkbox"/>
Natation Synchronisée	OUI	<input type="checkbox"/>	NON	<input type="checkbox"/>
Nage avec Palmes	OUI	<input type="checkbox"/>	NON	<input type="checkbox"/>
Plongeon	OUI	<input type="checkbox"/>	NON	<input type="checkbox"/>

Je soussigné déclare avoir pris connaissance des contenus et règles de fonctionnement du stage

Fait à, le / / 2008

Signature