

# STAGE ENTRAÎNEMENT MAÎTRES

## Piscine de MARVILLE

du 21 au 26 février 2011

**du 21 au 26 février 2011**

Devant le dynamisme affiché par la catégorie « Maîtres » le Comité Départemental de Seine-Saint-Denis organise un stage ouvert à tous les Maîtres de la région pendant les vacances de Pâques.

### ❖ Jours et Horaires :

- Lundi 21 février de 19h00 à 21h00.
- Mardi 22 février de 19h00 à 21h00.
- Mercredi 23 février de 19h00 à 21h00.
- Jeudi 24 février de 19h00 à 21h00.
- Vendredi 25 février de 19h00 à 21h00.

### ❖ Objectifs du Stage :

- Améliorer sa technique, présentation d'éducatifs au bord du bassin (vidéos à proximité du bassin) et application dans l'eau.
- Préparer les Compétitions Maîtres.
- Favoriser le travail d'endurance et les habiletés motrices : Nage aérobie en continue, en « Interval training », changement d'allure, vitesses variables...
- Promouvoir la bonne forme dans une ambiance Cool et conseils pour préparer vos compétitions : L'échauffement - La récupération - Les conseils alimentaires...

### ❖ TARIF : 20 Euros pour la semaine à régler au CD 93 ou 5€ la séance.

❖ Possibilité d'accueil 24 personnes, soit 4 personnes par ligne d'eau maximum.

### ❖ ENCADREMENT :

- Jacky BROCHEN

**INSCRIPTION AU MOYEN DE LA FICHE D'INSCRIPTION**

[www.cd93natation.org](http://www.cd93natation.org)



# FICHE D'INSCRIPTION

## STAGE D'ENTRAÎNEMENT MAÎTRES

### 21 au 25 février 2010

(Retour souhaité avant le 11 février pour s'organiser au mieux)

Nom : ..... Sexe : M  F

Prénom : .....

Adresse : .....  
.....  
.....

Tel : 01 ..... Mobile : ..... Email : .....@.....

Club : ..... Numéro de Licence : .....

Participera au stage Maîtres :

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Heure Début	19h00	19h00	19h00	19h00	19h00
Heure Fin	21h00	21h00	21h00	21h00	21h00
Coach :	Jacky	Jacky	Jacky	Jacky	Jacky

**Matériel d'entraînement :**

- **Bonnet.**
- **Lunettes.**
- **Palmes.**
- **Plaquettes.**
- **Les plus Bidon plastique rempli d'eau, Tuba...**

**Assez rigolé, tous en maillot ... et à l'eau !!!**

**Votre COACH**

Fait le,

Signature

Renseignements complémentaires CD 93 ou

Vincent Bruneau [vincentcd93@gmail.com](mailto:vincentcd93@gmail.com)

A retourner au C.D. dès que possible : [jbrochen@cd93natation.org](mailto:jbrochen@cd93natation.org)

Ou [cd93@cd93natation.org](mailto:cd93@cd93natation.org)