

Stage Départemental de Natation

- ❖ **Catégories = Minimes et + et Benjamins – Poussins - Avenirs.**
- ❖ **Dates :** Vacances du 20 au 23 Avril 2015.
- ❖ **Lieu :** Piscine de MARVILLE,
Chemin de Marville
93200 SAINT-DENIS



Dates :	Horaires - Matin		Horaires - Après-midi	
Lundi 20 avril	9h30 à 11h30	Repas	Activités diverses sur Parc	Par groupes 14h30 à 17h30
Mardi 21 avril	9h30 à 11h30	Repas	Activités diverses sur Parc	Par groupes 14h30 à 17h30
Mercredi 22 avril	9h30 à 11h30	Repas	Activités diverses sur Parc	Par groupes 14h30 à 17h30
Jeudi 23 avril	9h30 à 11h30	Repas	Activités diverses sur Parc	Par groupes 14h30 à 17h30

Possibilité de réserver le bassin le Vendredi 24 avril 2015, faire la demande au comité

❖ Objectifs du Stage :

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

➤ STAGE « E.N.F. »:

Les stages d'initiation au Pass'Sports ENF2 (Sauve'Nage possible) : une partie Natation et sur le dernier 1/3 de chaque séance l'apprentissage et le perfectionnement ludique aux Sports du Pass'Sports.

➤ STAGE ENTRAÎNEMENT (Possesseurs Pass'Compétition) et Minimes et + :

- Développer les acquis techniques : découvrir les contrastes, l'association et la sensation de l'eau au moyen d'exercices et **d'éducatifs et matériels** originaux.
- Favoriser le travail d'endurance et les habiletés motrices : Nage aérobie en continue, en « Interval training », changement d'allure, vitesses variables...
- Dans la continuité des exercices proposés dans l'ENF nous continuerons à utiliser le matériel et proposerons des exercices plus complexes.

❖ **Attention Nombre de nageurs limité à environ 55-60 nageurs, les entraîneurs qui désirent encadrer sont les bienvenus.**

❖ **Encadrants =** Jacky BROCHEN et les volontaires (postuler auprès du comité), également participation de personnes en formation B.F.1 du CD93.

❖ **TARIF =**  16€ la semaine - **Pensez à apporter votre repas** (nous avons des micro-ondes pour chauffer les plats).

INSCRIPTION AU MOYEN DE LA FICHE D'INSCRIPTION JOINTE

(à la fin du document)



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.

Nom = Prénom =

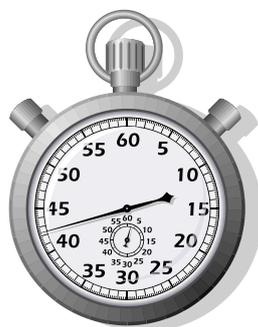
Signature du nageur

Et pour les mineurs :

Pour tous :

Signature des Parents :
(Précédé de la mention lu et approuvé)

Signature du Président du club :
(Précédé de la mention lu et approuvé)



FICHE D'INSCRIPTION

STAGE DEPARTEMENTAL D'ENTRAÎNEMENT

MARVILLE du 20 au 23 avril 2015

Nom : Sexe : M F

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

Adresse :

Tel : 01 Email :

Club :

Numéro de Licence :

Entraîneur : Tel : Email :

Renseignements Sportifs :

- Ton entraînement hebdomadaire :

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

- 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"/>

- As-tu ton Pass'Compétition ? : OUI NON

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

Fait à, le / / 2015

Signature