

Stage Départemental de Natation

- ❖ **Catégories = Poussins Natathlon / Benjamins / Minimes1.**
- ❖ **Dates :** Vacances du 19 au 23 OCTOBRE 2015.
- ❖ **Lieu :** Piscine de MARVILLE,
Chemin de Marville
93200 SAINT-DENIS
- ❖ **Horaires journaliers :**



Date :	Horaires Matin		Horaires Après-midi	
Lundi 19 octobre	9h30 à 11h30	Repas	Activités diverses	15h00 à 17h30
Mardi 20 octobre	9h30 à 11h30	Repas	Activités diverses	15h00 à 17h30
Mercredi 21 octobre	9h30 à 11h30	Repas	Activités diverses	15h00 à 17h30
Jeudi 22 octobre	9h30 à 11h30	Repas	Activités diverses	15h00 à 17h30
Vendredi 23 octobre	9h30 à 11h30	Repas	Activités diverses	15h00 à 17h30

❖ Objectifs du Stage :

Les Périodes de vacances sont des moments privilégiés pour faire des entraînements « conséquents », indispensables pour envisager des performances de BON niveau.

Eclairer la conscience des nageurs pour qu'ils comprennent que leurs ambitions ne peuvent se construire qu'à travers des moments forts, quoi de mieux qu'un stage, des entraînements réguliers et, de fait, une charge de travail plus importante pour y arriver !!!

- 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...
- Sensibilisation aux « contrôles » de l'entraînement : pulsations, rythme, efficacité gestuelle, responsabilisation par rapport à son entraînement, etc...

❖ **Attention Nombre de nageurs limité à 40 – Coût du Stage 20€ la semaine.**

❖ **Encadrants = Jacky BROCHEN et David MARIN.**

❖ Les Clubs qui souhaitent profiter de 1 ou 2 lignes d'eau pendant cette période sont priés de se faire connaître rapidement au C.D. 93 Natation et d'avoir leur encadrement.

Précisez :

- Nombre de Nageurs.
- Horaires et nombre de séances (par jour) souhaités.
- Nombre de lignes souhaitées.



APPORTER SON REPAS POUR LE MIDI



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)
et approuvé)

(Précédé de la mention lu





FICHE D'INSCRIPTION

STAGE DEPARTEMENTAL D'ENTRAÎNEMENT

MARVILLE du 19 au 23 octobre 2015

A retourner à jbrochen@c93natatio.org pour le 14 octobre 2015

Nom : Sexe : M F

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

Adresse :

Tel : 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					

- Distance Moyenne effectuée par Semaine

- Quelles sont tes spécialités et Performances :

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

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

Fait à, le / / 201...

Signature