

STAGE ENTRAÎNEMENT MAÎTRES

Piscine du RAINCY

du 18 au 21 avril 2006

du 18 au 21 avril 2006

Devant le dynamisme affiché par la catégorie « Maîtres » dans notre département, le C.D. 93 vous propose un soutien technique en organisant ce 1^{er} stage pour cette catégorie.

❖ **Jours et Horaires :**

- Mardi 18 avril de 19h00 à 21h00.
- Mercredi 19 avril de 18h45 à 20h00.
- Jeudi 20 avril de 19h00 à 21h00.
- Vendredi 21 avril de 19h00 à 20h30.

❖ **Objectifs du Stage :**

- Développer les acquis techniques : découvrir les contrastes, l'association et la sensation de l'eau au moyen d'exercices et d'éducatifs originaux.
- 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 :** 15 Euros pour la semaine à régler au CD 93.

**INSCRIPTION AU MOYEN DE LA FICHE
D'INSCRIPTION JOINTE OU À TELECHARGER :**

www.cd93natation.org

FICHE D'INSCRIPTION

STAGE DEPARTEMENTAL D'ENTRAÎNEMENT

LE RAINCY du 18 au 21 AVRIL 2006

Nom : Sexe : M F

Prénom :

Adresse :

Tel : 01 Mobile : Email :

Club :

Numéro de Licence :

Renseignements Sportifs :

•À quel âge as-tu appris à nager ? ans

•À quel âge as-tu commencé à nager en club ? ans

•Ton entraînement hebdomadaire :

	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

•Quelles sont tes Performances (niveau ou 2/3 temps), ambitions sportives (facultatif), tes envies particulières pour ce stage :

.....

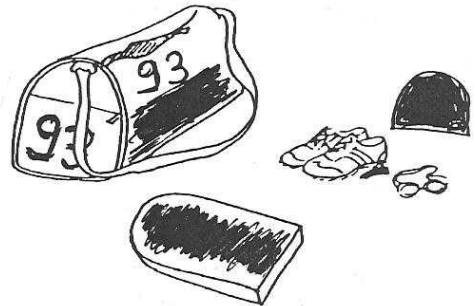
Signature

A retourner au C.D. dès que possible : jbrochen@cd93natation.org
 ou cd93@cd93natation.org ou Fax : 01-48-47-98-20



Matériel d'entraînement :

- . **Bonnet.**
- . **Lunettes.**
- . **Palmes.**
- . **Plaquettes.**
- . **Maillot de rechange.**
- . **Bidon plastique rempli d'eau.**



**Le Bonnet de Bain
est Obligatoire.**

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

**Votre COACH
Jacky
BROCHEN**

