

# Stage Départemental de Natation

- ❖ **Catégories = Benjamins / Minimes / Cadets / Juniors / Seniors.**
- ❖ **Dates :** Vacances du 25 au 29 FEVRIER.
- ❖ **Lieu :** Piscine de MARVILLE,  
Chemin de Marville  
93200 SAINT-DENIS
- ❖ **Horaires journaliers :**

<b>Dates :</b>	<b>Horaires Matin</b>		<b>Horaires Après-midi</b>	
Lundi 25 février	9h00 à 11h00	Repas	Activités diverses	17h00 à 19h00
Mardi 26 février	9h00 à 11h00	Repas	Activités diverses	17h00 à 19h00
Mercredi 27 février	10h00 à 12h00	Repas	Activités diverses	17h00 à 19h00
Jeudi 28 février	10h00 à 12h00	Repas	Activités diverses	17h00 à 19h00
Vendredi 29 février	10h00 à 12h00	Repas	Activités diverses	17h00 à 19h00

- ❖ **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 « intense » 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, travail de Zones grâce à la fiche de contrôle, responsabilisation par rapport à son entraînement...

- ❖ **Attention Nombre de nageurs limité à 30 – 35, les entraîneurs qui désirent encadrer sont les bienvenus.**

- ❖ **Encadrants = Jacky BROCHEN et Coachs volontaires...**

- ❖ **Les Clubs qui souhaitent profiter de lignes d'eau pendant cette période sont priés de se faire connaître rapidement au C.D. 93 Natation.**

**Précisez :**

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

**INSCRIPTION AU MOYEN DE LA FICHE D'INSCRIPTION JOINTE OU  
À TELECHARGER : [www.cd93natation.org](http://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 :

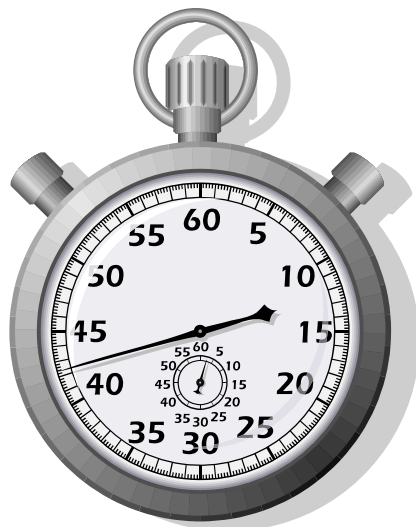
Pour tous :

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 25 au 29 février 2008

Nom : ..... Sexe : M  F

Prénom : ..... Date de Naissance : .. / .. / 199.

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

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

Club : .....

Numéro de Licence : .....

Entraîneur : ..... Tel : ..... Email : .....

Médecin traitant : .....

Classe fréquentée <sup>ème</sup>

### 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 Performances :

	50m	100m	200m	400m/800m/1500m
<b>Crawl</b>				400m Crawl
<b>Dos</b>				800m Crawl
<b>Brasse</b>				1500m Crawl
<b>Papillon</b>				
<b>4 Nages</b>				400m 4 Nages

• Quels sont tes titres sportifs :

- au niveau local : .....

- au niveau départemental : .....

- autres niveaux : .....

• Avis de ton Entraîneur (facultatif) :

.....  
.....  
.....  
.....

• Quelles sont tes ambitions sportives (facultatif) :

.....  
.....  
.....

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

Fait à ....., le .... / .... / 2008

Signature