



**Comité de l'Essonne Natation**  
Boulevard Charles De Gaulle  
91 540 MENNECY.  
Tel : 01 69 90 06 86  
Fax : 01 69 90 04 68  
E-mail :  
[comite91.natation@wanadoo.fr](mailto:comite91.natation@wanadoo.fr)

## **STAGE SPORTIF DE NATATION DU COMITE DE L'ESSONNE**

**Du dimanche 7 avril au samedi 13 avril 2024**

Numéro de déclaration : **0910323SP000123**

**Centre régional jeunesse et sport AUBIGNY SUR NERE (18 – CHER.)**

<https://crjsaubigny.wixsite.com/crjs>

Route d'Oizon  
18700 AUBIGNY SUR NERE



### **INSCRIPTIONS**

Le stage est ouvert aux nageurs de la catégorie « Avenirs » 11 ans et moins.  
Les inscriptions sont libres.

Dans le cas d'un trop grand nombre de nageurs inscrits, le comité fera une sélection selon 4 critères. (L'âge des nageurs, La date de l'inscription, le niveau des nageurs et le nombre de nageurs inscrits par club.)

**Date limite d'inscription : le 15 mars 2024.**

### **LISTE DES NAGEURS**

20 places disponibles pour des filles et des garçons des clubs du Comité de l'Essonne, licenciés à la F.F.N. de la catégorie « Avenirs » de 9 à 11 ans.

### **ENCADREMENT**

Deux à trois personnes encadreront le stage, en collaboration avec les personnes responsables de l'hébergement.



- **M. HUERTAS Franck**, Assistant technique du département de l'Essonne. Brevet d'état d'éducateur sportif des activités de la natation (B.E.E.S.A.N.) option natation sportive du deuxième degré.

Nous cherchons deux entraîneurs pour encadrer.

## DEPLACEMENTS

Société de car : A confirmer.

Départ le dimanche matin de Mennecey, et retour le samedi après-midi.

## RESTAURATION

En pension complète.

## ENTRAINEMENTS

ATTENTION : Le port du bonnet est obligatoire.

2 entraînements quotidiens.

Dans un bassin de 25 mètres couvert, 3 couloirs.

Horaires d'entraînements :

	Bassin 25	Bassin 25
Dimanche		17H - 19H
Lundi	10H – 12H	16H - 18H
Mardi	10H – 12H	16H - 18H
Mercredi	10H – 12H	15H - 17H
Jeudi	10H – 12H	16H - 18H
Vendredi	10H – 12H	16H - 18H
Samedi	10H – 12H	

Proposition pédagogique : Evaluation du niveau d'aisance aquatique des nageurs et solidification des 4 premiers niveaux de construction des nageurs en fonction des obstacles observés.



## EQUIPEMENTS

Les nageurs devront venir avec leur matériel de natation (2 paires de lunettes, 2 bonnets de natation, 2 serviettes pour les séances d'entraînements + 1 serviette de toilette)

Les entraînements se feront sans matériel.

Un inventaire pour préparer les valises sera joint avec la convocation.

## LES OBJETS PERSONNELS

Règle de base : Les enfants sont responsables de leurs affaires.

L'argent de poche est autorisé : 20 euros maximum.

Il est possible que les enfants partent avec un téléphone mobile, mais nous pourrions demander de les récupérer si nous voyons que les enfants en abusent. Quoiqu'il arrive tant que les enfants ont leur téléphone, ils en ont la responsabilité.

## ACTIVITES SPORTIVES ET LOISIRS

Des activités, sportives et de loisirs (jeux collectifs, footing, promenades.), seront proposées aux nageurs.

## LE REPOS

Un stage est une période d'activité intense où les organismes sont très sollicités, une bonne alimentation et des périodes de repos sont incontournables.

C'est pourquoi, une heure de repos effectif par jour sera mise en place.

Au premier signe de fatigue trop important, nous envisagerons de supprimer des séances d'entraînements.

## ACTIVITES EDUCATIVES

La pratique sportive est, naturellement, éducative.

Les stages sont l'occasion pour chacun de vivre en société dans le respect des différences en partageant un but commun, progresser en natation.

Dans le cadre de la formation des nageurs, nous proposerons aux participants une information pour mieux comprendre les activités en milieu aquatique. Nous aborderons des thèmes comme la biologie, la diététique, la préparation mentale ou la technique de nage, et la citoyenneté.

Vingt à trente minutes par jour seront consacrées à cette information en salle de réunion en fonction de la disponibilité.

## ADAPTATIONS

ATTENTION : Le programme des journées pourra être changé en fonction des besoins de l'équipe pédagogique et des conditions du stage. (Organisation, météo, santé ...)

## CONTACT SUR LE SITE

Monsieur HUERTAS : 06.37.69.46.49.

E-mail : [atd91.huertas@live.com](mailto:atd91.huertas@live.com)

Des informations sur le déroulement du stage seront disponibles sur le site du comité de l'Essonne : <http://essonne.ffnatation.fr>

## PRIX DU STAGE

**250 €** par nageur

**Les fiches de renseignements, les fiches sanitaires, les autorisations parentales et les chèques de participation doivent être retournés au comité de l'Essonne avant le début du stage. (Au plus tard le jour du départ.)**

## PARTENAIRES INSTITUTIONNELS

