



COLOMBES NATATION

STAGE 2018 : Canyelles ESPAGNE



SOMMAIRE :

1. *LOGISTIQUE*
2. *GROUPES*
3. *OBJECTIF*
4. *PLANNING*

LOGISTIQUE

DEPART / RETOUR :



- Lundi 16 Avril 2018 RDV Gare de Lyon – Panneau d’affichage central à 9H00 – Déplacement en train jusqu’à Perpignan puis en car. Arrivée prévue vers 16h30 – Prévoir un pique-nique le jour du départ.
- Lundi 23 Avril 2018 RDV Gare de Lyon TGV 6036 à 15h53 – Départ prévu de Canyelles vers 8h30. Le repas du midi sera préparé par le centre d’hébergement.

HEBERGEMENT :



Le « Tennis Club de Canyelles » est situé à 90 km de Perpignan, au pied d’une petite crique préservée de toute promiscuité Touristique. Sur place, un grand nombre d’infrastructures sportives (Terrain multisports – Terrain tennis – mur d’escalade – Activité Nautique...)

Tennis Club de Canyelles AVESSCA

17310 Lloret De Mar

LOGISTIQUE

PISCINE :



Le centre dispose d'un bassin de 25m 5 couloirs et d'un petit bassin de 8m. Les nageurs bénéficient de la totalité du bassin lors des entraînements.

ACTIVITES :



Le centre met à disposition des animateurs pour l'encadrement des diverses activités (balade zodiaque – ski nautique – banane tractée – Baptême de plongée – escalade)

MATERIELS :

NATATION

- 2 paires de Lunettes
- 2 Bonnets (dont bonnet du club)
- 2 Maillots
- 2 serviettes
- Planche (prêt du club)
- Pull boys / Elastique / Demi-lune / Palmes / Tuba
- Gourde

LOGISTIQUE

TROUSSEAU INDICATIF

- Trousse de toilette complète (**crème solaire + crème hydratante** visage et corps)
- Serviette de toilette + Serviette de plage
- Sous vêtement pour 1 semaine (Slip, chaussette)
- 1 Pyjama
- 3 sweats
- 2 joggings
- 2 shorts
- 2 pulls
- 1 jeans
- Tee-shirt pour 1 semaine (tee-shirt du club)
- 1 Manteau
- 1 Bonnet en laine
- 1 casquette (**Obligatoire**)
- 1 Paire de basket (course à pied)
- 1 sac de sport (natation)

Pensez à prendre un sac de voyage à ROULLETTE





LOGISTIQUE

CONTACT :

Référent Stage :

- ✓ Sofiane DAID
- ✓ Jean-François MOBRE

Accompagnant

- ✓ Caroline BARRIERE

Téléphone Nageurs :

Les téléphones seront remis aux nageurs après l'entraînement du soir et récupérés avant le diner. Plage horaire d'appel de 19h à 20h (à confirmer le jour de l'arrivée)

Console de jeux :

Les consoles de jeux, Ordinateur portable, Tablette et tout autre jouet électronique seront interdits. Pensez à ramener vos jeux de cartes et d'échecs...

Blog :

Un blog sera mis en place sur le site internet du club afin de décrire jour par jour la semaine de stage, illustré de quelques photos : www.colombesnatation.fr



GROUPES - OBJECTIFS

GRUPE ESPOIRS 1 - 10 Nageurs

- ✓ BEKKARI Amina
- ✓ BEN TOUMA Djamel
- ✓ BOULOUALAB Aya
- ✓ DA SILVA Jules
- ✓ FOUQUE-THAI Anais
- ✓ LEFERVRE Ines
- ✓ MARTIN Florian
- ✓ NARVOR Brunilde
- ✓ NOVAK Anais
- ✓ OUBENAISSA Rayan

Objectifs:

Préparer les échéances de fin de saison – Perfectionnement des techniques de nage et partie non nagée – Développer l'esprit club et le vivre ensemble.



GROUPES - OBJECTIFS

GRUPE ESPOIRS 2 - 11 Nageurs

- ✓ ARAFA Yacine
- ✓ BEKKARI Fatima
- ✓ BONACINI Yzée
- ✓ CHAMOOUAK Rayan
- ✓ DE MEKONG Galiléo
- ✓ FONTAINE Sacha
- ✓ FOUQUE-THAI Lucie
- ✓ GARNIER Marguerite
- ✓ JOUADI Marwa
- ✓ LAHDILI Lina
- ✓ SALAUN Anna

Objectifs:

Perfectionnement des techniques de nage et partie non nagée – Acquérir la capacité à nager longtemps et vite - Développer l'esprit club et le vivre ensemble.

PLANNING

PLANNING TYPE :

- ✓ Réveil : 8h00
- ✓ Petit déjeuner : 8h15
- ✓ Entraînement : 9h00/11h00
- ✓ Activité : 11h30/12h30
- ✓ Repas : 13h00
- ✓ Temps Calme : 14h00/15h00
- ✓ Activité : 15h30/16h30
- ✓ Entraînement : 17h00/19h00
- ✓ Temps Libre : 19h00/20h00
- ✓ Diner : 20h00
- ✓ Coucher : 21h30

