



COLOMBES NATATION

STAGE 2019 : Fuerteventura

Iles CANARIES



SOMMAIRE :

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



LOGISTIQUE

DEPART / RETOUR :



- ✓ **Samedi 2 Mars 2019 RDV Aéroport Charles de Gaulle TERMINAL 3 devant l'enregistrement VUELING à 5H00**

➔ **Merci de vous munir de votre pièce d'identité ou passeport en cours de validité.**

Les parents sont dans l'obligation de rester jusqu'à l'enregistrement des bagages de leur enfant. Autorisation de 23kg par bagage, le club ne prendra pas en charge le supplément de bagage. Il sera à la charge des parents.

Bagage à main de moins de 10kg, attention bagage réglementaire : Voir Annexe

- ✓ **Samedi 9 Mars 2019 RDV Aéroport Charles de Gaulle TERMINAL 3 à 15h10**

HEBERGEMENT :



Oasis Papagayo Sport and Family

Avda, islas canarias n°19

35660 CORRALEJO

LOGISTIQUE

PISCINE :



Le centre dispose d'un bassin de 50m 8 couloirs et d'un espace Ludique. Les nageurs bénéficient de 3 couloirs lors des entraînements.

ACTIVITES :



Le centre d'hébergement est à proximité de la plage (environ 10 minutes à pied, accès direct de l'hôtel)

MATERIELS :

NATATION

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

LOGISTIQUE

TROUSSEAU INDICATIF

- Trousse de toilette complète (**crème solaire OBLIGATOIRE** + crème hydratante visage et corps - **Obligatoire**)
- Serviette de toilette + Serviette de plage
- Sous vêtement pour 1 semaine (Slip, chaussette)
- 1 Pyjama
- 3 sweats
- 2 joggings
- 3 shorts (Short du club)
- 1 pull
- 1 jeans
- Tee-shirt pour 1 semaine (tee-shirt du club)
- 1 Manteau
- 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
- ✓ Yves CHAMBRAUD

Accompagnant :

- ✓ Morgane CLOTILDE

Téléphone Nageurs :

Les téléphones seront remis aux nageurs après l'entraînement du soir et récupérés avant le dîner. 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.

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

GROUPE ESPOIRS 1 - 12 Nageurs

- ✓ ABDELBAKI Zakaria
- ✓ BOULOALAB Aya
- ✓ BENAÏSSA Amine
- ✓ BOUTAGHOU Wassim
- ✓ CHAMOOUAK Rayan
- ✓ FONTAINE Sacha
- ✓ LEFEVRE Ines
- ✓ MARTIN Florian
- ✓ NOVAK Anais
- ✓ OUAZZOUG Bilel
- ✓ OUAZZOUG Maria
- ✓ ZAOUI Shirine

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

GROUPE ELITE - 6 Nageurs

- ✓ BARRIERE Arthur
- ✓ BEKKARI Amina
- ✓ BOUTAGHOU Iliane
- ✓ CHAMBRAUD Charles
- ✓ DA SILVA Jules
- ✓ NARVOR Brunilde

Objectifs:

Préparer les échéances de fin de saison – Augmentation du volume d'entraînement et Préparation Physique générale – Perfectionnement des techniques de nage et partie non nagée – 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
- + Entraînement : 16H00/18H00
- + Temps Libre : 19h00/20h00
- + Diner : 20h00
- + Coucher : 21h30





Bagages à main

Chez Vueling, nous vous donnons encore plus. Mis à part votre bagage à main, vous pouvez emporter un sac plus petit, et un sac contenant des articles achetés à l'aéroport.

Vos bagages dans l'avion

Sur les vols opérés par Vueling, vous avez droit à un bagage à main d'un maximum de 10 kg et 55 x 40 x 20 cm.

Vous pouvez également emporter un autre sac plus petit ou une mallette ne dépassant pas 35 x 20 x 20 cm, ainsi qu'un sac contenant des articles achetés à l'aéroport. Ces deux sacs devront tenir sous le siège avant.

Si vous voyagez avec un bébé, vous pouvez emporter tout ce dont votre enfant a besoin dans votre bagage à main.

Les mallettes et petits sacs doivent être placés sous le siège avant.

Les coffres à bagages sont réservés aux bagages plus volumineux

Veillez à ranger vos bagages à main rapidement sans gêner le passage pour ne pas retarder la procédure d'embarquement

Rappel...

Pour des raisons de sécurité, il est important de toujours respecter les dimensions maximales autorisées. Si votre bagage dépasse ces dimensions, vous devrez l'enregistrer moyennant un supplément. Seul le paiement par carte est accepté.

L'espace des coffres à bagages de l'avion est limité. Pour cette raison, s'il n'y a plus de place en cabine, nous devons descendre votre bagage en soute (même s'il respecte les dimensions autorisées), sans aucun frais pour vous.

Vous pouvez transporter des liquides à l'intérieur de votre bagage à main dans des récipients de moins de 100 ml (jusqu'à un total de 1 litre). Ces récipients doivent être placés dans un sachet plastique transparent pourvu d'un système d'ouverture/fermeture, un seul sachet étant autorisé par passager.

Les bagages intelligents sont uniquement acceptés en tant que bagages enregistrés ou en cabine si leurs batteries sont extraites. Les batteries, qui doivent présenter une charge inférieure ou égale à 100 Wh, doivent voyager en cabine avec le passager et séparées des bagages.

Les vols opérés par d'autres compagnies sont assujettis à leurs conditions en matière de bagage à main et en soute.

Sur les vols avec correspondance dont les trajets sont opérés par des compagnies différentes, le tarif applicable est celui qui impose le plus de contraintes.

Pour en savoir plus, consultez les conditions de transport de bagages à main.