

STAGE 19 ET 20 OCTOBRE 2019 TECHNIQUES DE MAINS EN FIGURES IMPOSEES

1- OBJECTIFS

Apprentissage des différentes techniques de mains en figures imposées.

2- PUBLIC VISE

20 nageuses Avenirs et Jeunes nées en 2006 – 2007 – 2008 - 2009 – 2010 de préférence.

Nageuses ayant validé le parcours Synchro Découverte accompagnées d'un entraîneur (4 nageuses maximum par club). Les inscriptions seront acceptées par ordre d'arrivée.

3- INTERVENANTS

Isabelle ACHOUR TALET En charge du développement de la natation Artistique HDF
Entraîneurs de clubs qui accompagnent les nageuses.

4- HORAIRES

- **Samedi 19 octobre 2019**
 - 12h30 – 13h00 Accueil des nageuses
 - 13h00 – 15h00 Synchro
 - 15h00 – 15h30 Pause
 - 15h30 – 17h00 Synchro
- **Dimanche 20 octobre 2019**
 - 10h00 – 11h30 Théorie
 - 11h30 – 12h30 Repas
 - 12h30 – 15h00 Synchro
 - 15h00 – 15h30 Retour et Fin du stage

5- LOGISTIQUE

- **TRANSPORTS**

Transport hôtel piscine à pieds (15 minutes) ou avec les voitures des entraîneurs.
- **HEBERGEMENT**

Campanile de Compiègne - 70, avenue de Huy -60200 COMPIEGNE -Tél : 03.44.20.42.35
- **REPAS**

Par un traiteur pour le midi et au Campanile le soir.
Une collation est prévue pour le samedi et le dimanche après-midi.

➤ **PISCINE**

Piscine de Huy

Avenue de Huy

60200 COMPIEGNE

3 lignes d'eau à chaque entraînement

6- PRIX DU STAGE

Le tarif pour les nageuses et entraîneurs est de 110,00 € pour 1 nuit avec petit déjeuner, 1 repas au Campanile, 1 repas par un traiteur, 2 collations et le stage. Pour les nageuses qui ne seront pas hébergées le tarif est de 60,00 € sans le repas du soir.

Les entraîneurs titulaires d'un BEES 2^{ème} degré et/ou du BF 4 ou 5 seront pris en charge.

7- LA VALISE DE LA NAGEUSE

- Une tenue de gym
- 2 à 3 serviettes de bain
- 2 maillots de bain
- 2 bonnets de bain
- Plusieurs pince nez
- Un réveil ou un téléphone

Vous devez éviter d'emporter des objets de valeur au risque de les égarer ou de vous les faire voler.