



## **STAGE HDF SYNCHRO ARGENT 2 & 3 novembre 2019**

### **1- OBJECTIFS**

**Travail du parcours technique, figures techniques et parcours à sec avec un accent sur les écarts.**

### **2- PUBLIC VISE**

**Nageuses Avenirs et Jeunes nées en 2006 – 2007 - 2008 – 2009 – 2010 - 2011 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 - Ligue des Hauts de France  
Entraîneurs de clubs qui accompagnent les nageuses.**

### **4- HORAIRES**

#### **➤ Samedi 2 novembre 2019**

<b>12h30 – 13h00</b>	<b>Accueil des nageuses</b>
<b>13h00 – 15h00</b>	<b>Synchro</b>
<b>15h00 – 15h30</b>	<b>Pause</b>
<b>15h30 – 17h00</b>	<b>Synchro</b>

#### **➤ Dimanche 3 novembre 2019**

<b>9h30 – 11h15</b>	<b>Parcours à sec</b>
<b>11h30 – 12h30</b>	<b>Repas</b>
<b>12h30 – 15h00</b>	<b>Synchro</b>
<b>15h00 – 15h30</b>	<b>Retour et Fin du stage</b>

## **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 le midi et au Campanile le soir

### **➤ PISCINE ET GYMNASSE**

Piscine de Huy

Avenue de Huy

60200 COMPIEGNE

3 lignes d'eau à chaque entraînement

### **➤ MATERIEL**

Sono du club JNC

## **6 TARIFS**

Le tarif pour les nageuses et entraîneurs est de 110,00 € pour 1 nuit avec petit déjeuner, 1 repas au Campanile, 2 repas par un traiteur 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<sup>ème</sup> degré et/ou du BF 4 ou 5 seront pris en charge.

## **7 LA VALISE DE LA NAGEUSE**

- Une tenue et des chaussures de sport
- 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 !**