



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

12h30 – 13h00	Accueil des nageuses
13h00 – 15h00	Synchro
15h00 – 15h30	Pause
15h30 – 17h00	Synchro

➤ Dimanche 3 novembre 2019

9h30 – 11h15	Parcours à sec
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 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^{ème} 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 !