

COMMISSION NAGE AVEC PALMES

Anne-Edith CURE, Présidente, Tél. 06 81 44 06 93

aecure@free.fr

René JOBERT, Président adjoint, Responsable Technique Régional, Tél. 06 24 95 18 72

rene.jobert@numericable.fr

Pascale FERRIER, Vice-présidente, Responsable Régionale des Juges

ferrier_pjf@yahoo.fr

STAGE PERFORMANCE NAGE AVEC PALMES

PISCINE & LONGUE DISTANCE A HYERES (Var)

Du dimanche 17 avril au vendredi 22 avril 2016

Renseignements:

Anne-Edith CURE tel. 06 81 44 06 93 – <u>aecure@free.fr</u> René JOBERT tel. 06 24 95 18 72 - <u>rene.jobert@numericable.fr</u>



Ce stage est destiné:

- aux nageurs ayant déjà acquis la technique de nage, avec pour objectif de se perfectionner pour participer aux compétitions piscine et/ou longue distance
- aux nageurs sélectionnés en équipe régionale dans le cadre de la détection,
- aux stagiaires entraineurs MEF1.

L'hébergement est prévu en Mobil'home partagé dans un camping idéalement situé à proximité du **bord de mer** et du **centre aquatique** municipal de Hyères (bassin 50 m).

Le stage se réparti en deux groupes Piscine et Mer, avec une possibilité durant tout le stage de passer de l'un à l'autre.

ENTRAINEMENTS JEUNES

En piscine, le travail sera effectué dans le respect des consignes d'entrainements données par les entraineurs des stagiaires.

En mer, les séances seront consacrées à apprivoiser le milieu marin avec pour objectif de pouvoir réaliser une longue distance en fin de stage, correspondant au niveau exigé en compétition.

NOUVEAUTE : Les jeunes souhaitant privilégier la Piscine pourront poursuivre leur entrainement l'après-midi en bassin de 25m.

Pour l'entraînement en mer, le port de la combinaison néoprène est obligatoire.

HEBERGEMENT (Mobil'homes)

CAMPING LES PALMIERS Rue du Ceinturon, L'Ayguade 83400 HYERES Tél. 04 76 32 30 51 www.camping-les-palmiers.fr



- Hébergement collectif en Mobil'home (6 ou 4 personnes par Mobil'home)
- Pension complète (restaurant dans le camping)

COÛT PENSION COMPLETE

Jeunes: 130 € (comprend le transport en minibus au départ de Valence).

Sélection équipe régionale : 90€

Adultes: 195 € (déplacement à la charge du stagiaire, un co-voiturage peut être organisé)

Si demande spécifique de logement en Mobil'home 4 personnes : possible sous réserve de disponibilité supplément de 35€.

Stagiaires MEF1 : **130** € si participation complète au stage. En cas de participation incomplète, un aménagement des tarifs sera réalisé au cas par cas.

Accompagnants: **150** € dans la limite des places disponibles.

Encadrement: 80 € une participation aux frais de restauration est demandée (sauf entraineurs jeunes).

ACOMPTE RESERVATION: 80 €

Chèque à l'ordre de FFESSM RABA à envoyer avant le 2 avril 2016 à :

Anne-Edith CURE - 3 rue Villon - 69003 LYON

ENCADREMENT

Responsable de stage :

Anne-Edith CURE (MEF1) – aecure@free.fr – 06 81 44 06 93

Entraineurs:

René JOBERT (MEF1) - Pierre-Jean BONTOUX (MEF1) Alexandre PONTAL (MEF1)

Cadre de vie des jeunes :

Pascale FERRIER (IEF) - ferrier pjf@yahoo.fr

Les fiches sanitaires de liaison devront IMPERATIVEMENT être remis avant le stage à Pascale FERRIER, ou envoyées par mail avec copie à Anne-Edith CURE.

PROGRAMME PREVISIONNEL

Ce programme peut être modifié en fonction de la météo

Dimanche 17 avril

A partir de 18h30 : Accueil et répartition

des hébergements

19h30 : Pique-nique apporté par les stagiaires

20h30: brief des stagiaires

Lundi 18 - Mardi 19 avril

6h30 : réveil musculaire 7h00 : petit déjeuner

8h00: programme sportif (piscine/mer)

12h00: déjeuner

13h00-15h00 : Temps de repos et devoirs pour les jeunes ☺

16h00: programme sportif piscine/mer)

19h30 : Débriefing 20h00 : Dîner

Mercredi 20 avril

6h30 : réveil musculaire 7h00 : petit déjeuner

8h00: programme sportif (piscine/mer)

12h00 : déjeuner

13h00-15h00 : Temps de repos et devoirs pour les jeunes ☺ 15h00 : visite surprise

Ou

17h00: programme piscine facultatif

19h30 : Débriefing 20h00 : Dîner

Jeudi 21 avril

6h30 : réveil musculaire 7h00 : petit déjeuner

8h00: programme sportif (piscine/mer)

12h00 : déjeuner

13h00-15h00 : Temps de repos et devoirs pour les jeunes ☺

16h00: programme sportif piscine/mer)

19h30 : Briefing du programme mer du lendemain

20h00 : Dîner

Vendredi 17 avril

Grasse matinée ©

8h00 : petit déjeuner

9h00-12h00 : Programme Mer sportif ou découverte pour les jeunes

13h : Pique nique 16h : Départ

Lignes d'eau piscine :

MATIN

Bassin 50m extérieur : 3 lignes de 8h – 10h Lundi Mardi Mercredi Jeudi

APRES-MIDI

Bassin 25 m intérieur : 2 lignes de 16h à 17h Lundi Mardi Jeudi

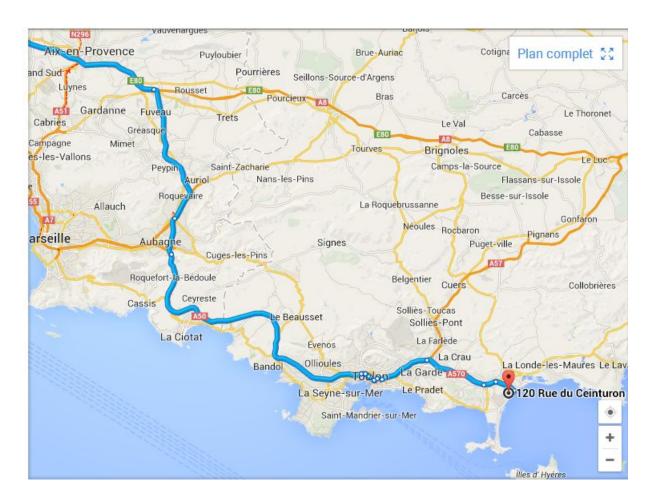
Bassin 50 m extérieur : 2 lignes de 17h à 18h

Mercredi

ACCES



- A7
- A8/E80, suivre Aix-Ouest/Aix-en-Provence/Toulon/Nice
- Prendre la sortie A52
- Rester sur la file de droite pour continuer sur A52, suivre Toulon/Aubagne-les Passons
- Rejoindre A50
- Sortir à Av. Lieutenant d'Estienne d'Orves
- Continuer sur Pl. Jurien de la Gravière
- Continuer sur Rue Robert Guillemard
- Prendre légèrement à gauche sur Av. Général Magnan
- Rester sur la file de droite pour continuer sur Av. Général Magnan
- Continuer sur Av. de la République
- Continuer sur Av. Franklin Roosevelt
- Prendre à droite sur Rond-point Bir Hakeim/N1050
- Continuer de suivre N1050
- Rejoindre A57 par la bretelle vers Nice/Hyères/Toulon-Est
- Prendre la sortie A570 en direction de Hyères/Aéroport Hyères/Saint Tropez
- Prendre Av. Léopold Ritondale/D98 et Av. Alfred Decugis en direction de Rue du Ceinturon



STAGE PERFORMANCE NAGE AVEC PALMES PISCINE & LONGUE DISTANCE

HYERES

Du Dimanche 17 avril au Vendredi 22 avril 2016

BULLETIN D'INSCRIPTION

ACOMPTE RESERVATION: 80 €

LE SOLDE DEVRA ETRE REMIS IMPERATIVEMENT LE PREMIER JOUR DU STAGE

Chèque à l'ordre de FFESSM RABA à envoyer avant le $\underline{\textbf{2}}$ avril $\underline{\textbf{2016}}$ à : Anne-Edith CURE – 3 rue Villon – 69003 LYON

NOM:
PRENOM:
CLUB:
LICENCE:
ADRESSE:
TELEPHONE MOBILE :
E-MAIL:
ANNEE DE NAISSANCE :
Personne à prévenir en cas d'accident :
Participant :
☐ Adulte (195€) ☐ Jeune (130€) ☐ Stagiaire MEF1 (130€) ☐ Accompagnant (150€)
☐ Option hébergement Mobil'home 4 personnes : supplément 35 €
☐ Acompte: 80€

Autorisation parentale ou tutélaire

Objet : Stage performance Nage avec Palmes organisé par la Commission Nage avec Palmes du Comité RABA - FFESSM
le soussigné (nom, prénom) :
Agissant en qualité de : 🔲 Père 🔲 Mère 🔲 Tuteur
Autorise (nom, prénom) :
☐ A participer au stage performance du 17 avril au 22 avril 2016 à HYERES
☐ A utiliser les moyens de transport mis à disposition par l'organisation
Fait à · Le Signature ·