



## STAGE D'ETE « LES ACCROS DE LA SYNCHRO »

-----  
DU DIMANCHE 26 JUILLET AU SAMEDI 1 AOUT 2020

*Arrivée le Dimanche entre 13h et 14h*

*Départ le Samedi entre 10h et 11h*

### CREPS DE VICHY

**Voiture** : l'accueil se fera directement au CREPS.

Une réunion de présentation pour les enfants aura lieu sur le site, vous parents, vous pouvez y assister.

**Lieu de rendez-vous** : **CREPS** - 2 Route de Charmeil - 03700 Bellerive-sur-Allier



# PRÉSENTATION

## **Le stage est ouvert :**

- Aux filles et aux garçons de 9 ans (catégorie Avenir) à 18 ans (au moment du stage)
- Licenciés à la FFN
- S'entraînant à l'année en club (2 ans de pratique minimum, débutants non acceptés)

Viens découvrir les entraînements de haut-niveau

Le but de ce stage : te permettre de progresser dans ton sport préféré via l'analyse de professionnels et des entraînements 2 fois par jour. Tout est organisé pour que tu profites à fond de ta semaine avec des activités sportives et ludiques !

## ENTRAINEURS DU STAGE

Les entraîneurs seront présents tout au long du stage. Elles établiront en concertation la programmation des séances et leurs contenus.

Les entraînements seront assurés par des entraîneurs professionnels compétents, diplômés et habitués des stages et compétitions.

**ANNA NASEKINA, nageuse artistique Russe, Directrice de l'Ecole Nasekina à Moscou, 5 fois championne du monde, sera présente toute la semaine. Tu pourras la rencontrer, profiter de son expérience. Elle parle couramment, Anglais, Allemand et quelques notions de français.**

## DEROULEMENT DU STAGE

**Lieu du stage :** Les enfants seront logés au CREPS de VICHY situé à deux pas de la piscine « STADE AQUATIQUE ». Les trajets entre la piscine et l'hébergement se feront donc à pied, toujours encadrés par nos équipes.

**Coût du stage :** 580€ (6 jours en pension complète), **Logement et Restauration au CREPS DE VICHY, ouvert à tous les clubs.**

**Attention :** places limitées à 44

**Entraînements de natation artistique et de préparation physique :** 3 heures le matin, 3 heures l'après-midi **au Creps de Vichy et au Stade nautique de Vichy (bassin intérieur de 25m)**

**Activités annexes :** étirements, préparation physique, jeux collectifs, ½ journée de sortie, ...

**Déroulement du stage :** Le stage se déroule du dimanche 26 juillet au samedi 1er août 2020 au Creps de Vichy. Le transport jusqu'au lieu du stage n'est pas inclus dans le prix.

**Objectif de fin de stage :** préparation d'un ballet pour le gala du Vendredi 31 Juillet 2020

[contact@3mna.fr](mailto:contact@3mna.fr)

06 23 78 10 55

# PLANNING DE LA SEMAINE

**Dimanche** : arrivée sur le centre en fin de matinée, installation dans les chambres, visite des lieux, présentation du séjour, des jeunes et de l'équipe ; préparation physique, goûter, dîner et veillée (jeux de connaissance, règles de vie).

## JOURNEE TYPE

Réveil musculaire et petit déjeuner au CREPS,

Départ à pied (5 mn) vers la piscine à 8h45

Entraînement piscine jusqu'à 12h

Déjeuner et repos jusqu'à 14h

Préparation physique en salle de 14h à 15h30

Goûter

Reprise des entraînements à la piscine de 16h30 à 18h30

Retour au CREPS

Dîner à 19h30

Veillée, temps d'échanges entre les nageuses et l'équipe d'encadrement à partir de 20h30 jusqu'à 21h30.

Une demi-journée est prévue en milieu de stage, le Mercredi après-midi pour une sortie ludique et découverte de Vichy.

## **Vendredi** :

18h : Arrivée des parents

18h30 – 20h : Gala

20h30 : Repas pique-nique pour les nageuses

21h30 – Fête au CREPS avec les nageuses et les entraîneurs.

**Retour le vendredi à la demande. Préciser le souhait avant le début du stage afin de préparer le pique-nique pour la nageuse.**

**Samedi** : Rangement, départ à partir de 10h – Fin 11h

*Les informations relatives à la valise de la nageuse vous seront communiquées ultérieurement.*