

**Comité organisateur :**  
**Comité régional des Pays de Loire**

**P/O : INTERREGION OUEST**  
**NATATION SYNCHRONISEE**

Nantes, le 22 avril 2016

**Stage d'été interrégional de**  
**Natation Synchronisée**

Objet : Stage d'été Inter région OUEST

Dossier suivi par : M.C. DOUET / A. PIEDNOIR / E. LEMICHEL DU ROY



TV TOIKE



# STAGE MARGAUX

Contrairement aux stages interrégionaux de natation synchronisée du mois de juillet, ce stage est non sélectif, et sera ouvert à toute nageuse candidate, répondant aux critères suivants :

- Ayant participé à des compétitions Synchro argent, Synchro or, C1, C2, Régionales, interrégionales, Fina,
- Née en 2000 et après.
- Selon le nombre de places disponibles.

Des groupes de niveaux et d'âges seront organisés.

Ce stage vise à la progression technique, avec des entraîneurs de références, mais aussi à l'épanouissement de la jeune nageuse en gardant à l'esprit les valeurs sportives : respect de soi et des autres, fair-play et respect de règles, joie dans le sport et dépassement de soi.

La journée type comprendra des séances d'entraînement de 2h30 le matin et 1h30 en fin d'après-midi (technique et ballet) et des activités diverses & ludiques l'après-midi. Des temps calmes, des séances de souplesse et des soirées animées compléteront ces journées bien remplies !

Margaux CHRETIEN nageuse internationale, sera marraine de ce stage, et partagera des moments d'entraînement et de convivialité (sous réserve de confirmation)

**Lieux et dates (accueil et départ) :**

**Du 21 au 27 août 2015 CREPS de POITIERS.**  
**Hébergement, Restauration & entraînements au CREPS**

**cr086.accueil@jeunesse-sports.gouv.fr**

**Tél. 05 49 36 06 00**

**Fax : 05 49 36 06 01**

**Château de Boivre**

**36500 VOUINEUIL SOUS BRADON**


### Encadrement :

Entraîneurs en natation synchronisée, professionnels et expérimentés (BEES2 et BEESAN en natation synchronisée).

Animatrice pour les activités autres que les séquences d'entraînements à la natation synchronisée  
Margaux CHRETIEN, **Nageuse internationale, Marraine du stage**

**Coût d'inscription** de 500 € - Chèques vacances acceptés.

### Programme prévisionnel :



STAGE d'été DE NATATION SYNCHRONISEE		DANSE	PISCINE	ACTIVITES ANNEXES/ ANIMATIONS	PISCINE	ANIMATIONS
Dimanche	21 août		<b>Accueil au parking P1 du CREPS à 14h30</b>	15h30 à 17h Présentations	18h/20h Définition des groupes	Veillée
Lundi	22 août	8h30/9h45 Eveil corporel		10h/11h30 puis 13h30/16h Vidéos et échanges	17h/20h Entraînement synchro	Veillée
Mardi	23 août	8h30/9h45 Eveil corporel	10h/12h30 Entraînement synchro	13h30 à 17h Parcours d'orientation	18h30/20h Entraînement synchro	Veillée
Mercredi	24 août	8h30/9h45 Eveil corporel	10h/12h30 Entraînement synchro	Activités libres	18h30/20h Entraînement synchro	Soirée Vidéo
Jeudi	25 août	8h30/9h45 Eveil corporel	10h/12h30 Entraînement synchro	14h à 16h30 Jeux de ballons	18h30/20h Entraînement synchro	Veillée
Vendredi	26 août	8h30/9h45 Eveil corporel	10h/12h30 Entraînement synchro	13h30/16h Préparation au Gala	18h30/20h Entraînement préparation au Gala	Boum
Samedi	27 août	8h30/9h45 Eveil corporel et préparation Gala	10h/12h30 « Gala : démonstration »	<b>Fin du stage à 14h (après le repas) au CREPS.</b>		

### Ne pas oublier pour le stage :

- Tenues d'entraînement.
- Tenue de danse.
- Tenues de sport (pour parcours d'orientation et jeux de ballons)
- 1 maillot de bain de Gala et Trousse de maquillage de base : mascara, fard à paupière, blush, rouge à lèvres pour une séance de mise en condition « spectacle ».
- Un maillot noir + bonnet blanc.
- Une clé USB de 4G pour récupérer des images vidéos et photos du stage.

