

CERCLE DES NAGEURS DE SAINT-BRIEUC

Portable club :06.87.36.42.49

ST-BRIEUC, le 25 JUILLET 2021

Objet : Stage de rentrée natation Sportive

A l'occasion de la rentrée, le CNSB organise comme habituellement un stage ayant pour objectif une reprise de contact. Celui-ci se déroulera du lundi 23 août au vendredi 27 août au village du Camp vert à Pléneuf Val André. L'encadrement sera assuré par Cyril et benjamin. Le nombre de stagiaires est limité à 20.

CE STAGE EST RESERVE AUX NAGEURS NES EN 2009 ET AVANT
(JEUNES ET PLUS)

LE COUT DU STAGE EST FIXE A 120 Euro/pers. (110 euro par enfant supplémentaire)

ATTENTION :

- 1) Les enfants se rendent sur place par leur propre moyen.
- 2) Prévoir un pique-nique pour le premier midi.
- 3) Récupération des enfants vendredi au centre à 14H.

REGLEMENT

Les stagiaires sont hébergés dans des locaux de bonnes qualités. Il est demandé à chacun de les respecter et de les maintenir propres.

Pour tout manquement aux règles élémentaires de savoir-vivre, il en résulterait une exclusion du stage, ainsi que le remboursement des frais que pourrait avoir engagé une quelconque dégradation. Il en sera de même pour la possession d'objets ou de produits illicites. Respect des règles liées au COVID 19 !

INSCRIPTION SUR LE SITE

(date échéance : 15 août)

**PAIEMENT SUR LE SITE EN LIGNE PAR CB OU PAIEMENT PAR
CHEQUE OU COUPON A L'ADRESSE SUIVANTE :**

**MR. GAUTIER Cyril
6, rue Magellan
22190 PLERIN**

PROGRAMME

Des changements peuvent avoir lieu en fonction des activités, du nombre de participants ou/et des conditions météo.

**AFIN DE CONSERVER L'HARMONIE DU GROUPE,
TOUTES LES ACTIVITES SONT OBLIGATOIRES.**

LUNDI

11H30 Arrivée au centre. Accueil et pique nique.

Programme de la semaine :

- Footing
- Sports collectifs
- Natation
- Nage en mer (température 18°C environ, prévoir une combinaison, des crèmes type "mytosil " contre les échauffements)
- Renforcement musculaire
- Randonnée à pieds.

VENDREDI

14H Fin du stage. Récupération des enfants au centre.

**RETOUR DES BULLETINS D'INSCRIPTION AU PLUS TARD
LE 15 août**

VIE QUOTIDIENNE

Il sera demandé à l'ensemble des participants, une participation active aux tâches matérielles :

- La mise du couvert.
- La préparation du petit déjeuner.
- Le débarrassage des tables.
- La vaisselle des repas.
- Le nettoyage et rangement des locaux utilisés.
- Le respect du matériel utilisé.

TROUSSEAU

- Sac de couchage, coussin. Affaire de toilette.
- Vieilles tennis.
- Tenue de sport.
- Tenue de natation.
- K-WAY (vêtement de pluie).
- **Combinaison (fortement conseillé pour la nage en mer). Vaseline ou crème anti-frottement. Mytosil (mais c'est trop tard !)**
- Une paire de palmes.
- Surf, bodyboard pour ceux qui en possèdent.
- Vélo facultatif pour les déplacements sur le site
- **Gel hydroalcoolique**
- **Prévoir 5 euro (pour acheter une glace?)**

INFOS DIVERSES :

➤ *Reprise natation course (2009 et avant):*

- Séance de reprise aux Rosaires (du lundi 30/08 au vendredi 3 septembre) : footing, renforcement musculaire, baignade. Rendez-vous à l'esplanade des Rosaires à Plérin. 18H à 20H.
- Reprise imaginée au bassin du groupe compétition à partir du lundi 6/09 ou 13/09 . Dates et horaires à confirmer !

EAU LIBRE

Pour ceux qui le souhaitent et en autonomie :

Site sur les événements en eau libre : <https://www.ffneaulibre.fr/>