

LES INFOS DU C.S.N.G.


NEWS

Le mois de Juin est la période la plus intense du Club...le moment des préparatifs de fin d'année, des tests, des sélections, finales, plannings etc...Profitons de l'occasion pour nous rassembler à la piscine à l'occasion de la Nuit de l'Eau ! Faisons une pause ludique, sportive et caritative !

Les adhérents du CSNG sont les meilleurs ambassadeurs de ce temps fort du Club ! ça doit faire des vagues !!!!
Faites passer le message autour de vous à l'école, au travail !
Samedi 8 juin de 20h à minuit... pour une baignade solidaire ...

Connectez-vous !
www.csnguyancourt.fr
www.lanuitdeleau.com





Ouverture tout public
Animations proposées par le CSNG
Droit d'entrée au profit de l'UNICEF
Adultes = 4 €
Enfants moins 10 ans = 2 €
 Natation détente, Courses « australienne »,
 Water Polo, Aquagym, Jeux petit bain
 Baptêmes de plongée avec le CPSQY,
 Tombola, Musique, Buvette, etc

C.S.N.G.

Coup de PROJECTEUR : l'AQUAGYM 9 groupes / 160 adhérents(mais oui) et adhérentes participent à cette activité sportive, sport à part entière de l'avis des participants aux séances de Noémie, Laetitia et Didier secondés cette année par Maxime et Alexis.

Echauffement, exercices pour le haut du corps, le cou, les bras, les poignets (si, si) le buste, le dos, pour les jambes, les hanches, les chevilles, puis les abdominaux... , les fessiers...et....étirements !

Un peu de matériel : des « frites » ...rondes, des haltères...en mousse, des rames....en mousse, des gants de boxe...en mousse
 Du rythme pour exercer le muscle cardiaque avec des musiques adaptées pour soutenir l'effort et des surprises pour se détendre dans des ambiances africaine, brésilienne ou rock'n'roll !

L' aquagym, c'est bon pour la forme et la détente et ...en plus on peut en faire pendant les petites vacances au cours des stages !

La QUESTION du mois  **La Préparation Physique Générale ou PPG**

Pour qui ?

Nageurs en phase d'apprentissage des 4 nages, perfectionnement, compétition

A quel âge ?

De poussins à senior et masters

Quand ?

Avant et/ou après l'entraînement

Combien de temps ?

De 15 minutes à 45 minutes

Matériel :

Tapis recouverts d'une serviette, bidon pour s'hydrater, short, Tshirt, chausssures d'intérieur et....Douche : obligatoire après car on transpire beaucoup !!

La préparation physique (ou plutôt athlétique) chez les nageurs est un des premiers éléments à prendre en compte dans la formation du jeune sportif.

Pour chacun d'entre nous, ce sont ses qualités aquatiques , « natatoires» et le perfectionnement des qualités athlétiques qui nous permettent d'apprendre à nager, puis de progresser, voire d'atteindre des objectifs de compétition et y exprimer tout son potentiel dans l'eau.

Un grand nombre de qualités motrices et physiques peuvent être développées de manière très efficace hors de l'eau et sont essentielles à la réalisation des mouvements de nage, virages, plongeoons...

Par d'exemple, pour maintenir un alignement du corps pendant le mouvement de crawl (qui met en jeu toutes les articulations du corps) il faut être bien gainé.

Ainsi, pour nager avec efficacité et sans perte d'énergie, les nageurs travaillent la motricité athlétique (coordination, tonicité du corps, gainage, étirements)

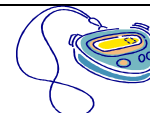
L'organisation des séances «hors bassin» a donc pour objectif annoncé de permettre aux nageurs de développer des habiletés athlétiques qui leur permettront, entre autres, de réaliser plus efficacement leurs exercices dans l'eau.

Les championnats des Yvelines samedi 1^{er} et dimanche 2 juin à Chevreuse
 30 nageurs du CSNG, de benjamins à senior, sont engagés pour cette épreuve reine du département

Programme : du 50m au 1500 m Papillon – dos – brasse – crawl – 4 nages

Les éliminatoires du Natathlon sont terminées ! Les sélections pour la finale nationale (Trophée Lucien Zins à Tarbes , les finales inter- régionales et régionales sont attendues avec impatience ! Vivement le 22/23 juin !

LE COIN DU CHRONO



SUIVEZ TOUS LES RESULTATS SUR LE SITE DU CLUB

BOUTIQUE du Club : commandez directement sur www.tyr-shop.fr pour profiter de la remise « Club » de notre partenaire TYR.

INFOS utiles : dernière permanence mardi 4 juin 18h à 20h

Rappel : Il reste des cartes qui n'auraient pas été retirées auprès de l'accueil de la piscine

Les cartes d'accès sont nominatives. Gardez les précieusement : elles seront recodées si vous vous réinscrivez au CSNG.

Devinette : Qui est le parrain de la Nuit de l'Eau 2013 ? Réponse dans le prochain numéro
 Réponse de la devinette du n° 8 : il y a 12 entraîneurs au Club

Retrouvez ce bulletin ainsi que beaucoup d'autres informations sur le site du C.S.N.G. www.csnguyancourt.fr

CERCLE DES SPORTS NAUTIQUES DE GUYANCOURT