

# LES INFOS DU C.S.N.G.

NEWS

Déjà un mois d'activités pour le CSNG et ça bouillonne dans la piscine :

943 adhérents pour cette nouvelle saison sportive, 13 groupes loisirs évoluant dans 53 créneaux horaires, 6 groupes de compétition, 13 dirigeants, un tout petit groupe de parents « officiels compétition » et une équipe de 15 entraîneurs dont 4 nouveaux, Arthur, Gauthier, Jonathan et Lucie !

Le but du CSNG est que chacun évolue dans le groupe qui lui convient pour progresser et trouver du plaisir à nager, une fois par semaine pour la plupart ou 2, 3, 4, ou 6 fois par semaine pour les compétiteurs.

Bons entraînements à tous !

Rappel : La carte d'accès est délivrée par l'accueil de la piscine sur présentation de la carte de Club et en cas de perte, une nouvelle carte sera faite contre 2 euros versés au CSNG. Plaçons bien les 2 cartes dans les sacs de piscine et tout ira bien !

## EVÈNEMENT CLUB : Les Interclubs « Toutes Catégories »

Compétition fédérale organisée le même week-end samedi 9 et dimanche 10 novembre pour tous les clubs français.

**Défi 2013** : Mobiliser ses compétences aquatiques au service de l'équipe de 10 ! Le tirage au sort est un défi lancé par les entraîneurs pour que s'exprime pleinement l'esprit de club et l'esprit sportif et que se déchaînent les encouragements... !

À Paris, l'équipe1 Filles en Finale régionale sera opposée à tous les grands clubs franciliens. À Vélizy, nos 3 équipes filles et 2 équipes garçons s'affronteront aux équipes de l'Espadon de **Vélizy**, du **CN Plessis Robinson**, du **Stade de Vanves** ! Belle ambiance en perspective...et pour terminer ce week end sportif, vers 18H30, tous les participants se retrouveront au Club house de L'Espadon pour partager **le repas des Interclubs** !



...

.. 2008



2011..



.... 2013 ?

## Coup de PROJECTEUR : le groupe Initiation



À partir de 6 ans, Bruno, Maxime, Noémie et Sophie apprennent à nager aux 110 enfants inscrits, dans le grand ou le petit bain, répartis en 8 groupes de 15 enfants maximum.

Objectifs multiples : se déplacer dans l'eau, sous l'eau, à la surface, sur le dos et sur le ventre, avec les bras, les jambes ou les deux, à expirer dans l'eau, à plonger...

toutes les notions et sensations nécessaires à l'acquisition progressive des techniques dans les 4 nages : le papillon, le dos crawlé, la brasse et le crawl mais aussi préparation du Sau'nage, 1<sup>er</sup> degré de l'Ecole de Natation Française

**La BOUTIQUE du Club** : Nouveauté, l'équipementier TYR, partenaire du Club, se déplace jusqu'à nous pour une vente privée : **Mardi 26 novembre 17-21h** : Maillots de bain natation/ aquagym, lunettes, bonnets, etc...

Au chapitre des compétitions, on compte déjà un meeting à St Miche /orge pour lancer la saison, et surtout les interclubs benjamins, compétition par équipe de 4, nageant 1 relais dans chaque nage et chaque équipier, un 100m 4n.

Samedi 19 octobre à Versailles et Dimanche 20 à Guyancourt devant son public, l'équipe filles s'est classée 2 fois 1<sup>ère</sup>, 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> selon les nages.

En garçons, le Club ne comptait que 3 benjamins, donc pas d'équipe complète.... dommage ! Heureusement, l'entente entre clubs a permis à tous de nager dans un bel esprit sportif...

## Le coin du Chrono



Suivez tous les résultats sur le site du Club...



## **HORAIRES DES ACTIVITÉS - Rappel**

**Horaire de début** : Le codage des cartes d'accès est fait 10 minutes avant et ¼ d'heure après l'heure de début de la séance.

**Horaire de fin** : La circulation en région parisienne n'est pas facile mais le cas d'un enfant ou un jeune qui attend ses parents au-delà de l'heure de fin de l'entraînement, d'une compétition ou d'un stage pose problème ! Pensons-y.

**INFOS utiles** : Permanence pour renseignements et inscriptions tous les mardis 18h à 19h à la piscine.

**Devinette** : la Manche vient d'être traversée une nouvelle fois, en quelle nage ?

Réponse dans le prochain numéro

Réponse de la devinette du n° 09 : Le parrain de la Nuit de l'Eau 2013 était Alain Bernard