

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

NEWS

L'assiduité aux entraînements pendant l'hiver porte ses fruits...

Les Bébé pataugent joyeusement le samedi en éclaboussant leurs parents... En école de nage, en natation adulte, du débutant enfant ou adulte, en compétition dans toutes les catégories, les entraîneurs notent les progrès dans tous les groupes. En aquagym, la forme est là .... ! Continuons....

## ÉVÈNEMENT CLUB

### **"Portes ouvertes" à l'école de nage !**

Les séances d'entraînement des nageurs des groupes Initiation, Avenirs et Poussins seront ouvertes à leurs parents

**Mardi 1<sup>er</sup> avril**

**Mercredi matin 2 avril**

**Jeudi 3 avril**

Une bonne occasion pour voir les progrès des enfants et rencontrer les éducateurs sportifs du club !

### Résolution du mois :

Ne pas perdre de temps dans les vestiaires et arriver à l'heure sur le bord du bassin !

## ATTENTION !

Cette année, le Club n'organisera pas la Nuit de l'Eau à Guyancourt !

Samedi 22 mars, RV à la piscine d'Orsay ou à la piscine de Rambouillet pour découvrir les programmes nautiques que nos clubs amis ont composé au profit de l'UNICEF. Retrouvez les informations sur le site : [lanuitdeleau.com](http://lanuitdeleau.com)



### Coup de PROJECTEUR : La natation adulte

Accueil maximum pour les adultes désirant pratiquer la natation, en perfectionnement ou en compétition mais aussi en apprentissage. En effet, le Club propose des créneaux tous les jours : de très bonne heure à 7H45 les lundis et mercredis, en soirée les lundis, mardis, jeudis et vendredis, et dans la matinée le samedi.

Séances composées d'exercices « éducatifs » pour apprendre et perfectionner les 4 styles de nages et découvrir tous les appuis aquatiques, de longueurs pour acquérir l'endurance et « sentir la glisse », des sprints aussi pour tester sa vitesse, sans oublier plongeurs et virages et parfaire ainsi la panoplie technique du bon nageur !!

Pour chaque créneau, un entraîneur dédié est à l'écoute de chaque nageur qui trouve dans le groupe émulation et bonne humeur. Dans cet esprit, le groupe Masters propose un calendrier de compétitions par équipe et individuelles. Qu'on se le dise !

La BOUTIQUE du Club : L'équipementier TYR, partenaire du Club, se déplace jusqu'à nous pour une « **VENTE PRIVEE** » **Jeudi 13 mars de 17 à 21h** dans le hall de la piscine : Maillots de bain natation/aquagym, lunettes, bonnets, etc...

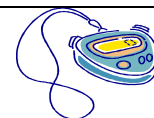
Les entraînements des groupes de compétition s'intensifient ... Les stages en grand bassin pendant les vacances et à Guyancourt ont permis d'augmenter les distances nagées... Les repères ont été pris grâce aux meetings de préparation... les échéances arrivent :

Championnat de France N2 à Sartrouville du 21 au 23 mars - Championnat de France N1 à Chartres du 7 au 13 avril - NATATHLON benjamin le 15 mars ...

Et poursuite des Journées départementales, du Challenge Espoir et du Pass'compétition...

Tous les compétiteurs du CSNG sont prêts !!

### Le coin du Chrono



SUIVEZ Tous les résultats sur le site du Club

INFOS utiles : En cas de changements d'adresse, communiquer vos nouvelles coordonnées !

*Devinette : Quelles formes de combinaisons sont autorisées en compétition ? Réponse dans le prochain numéro*  
*Réponse de la devinette du n° 10 : la Manche a été traversée en papillon par Sylvain Estadieu. Il a parcouru 35 à 40 km en tenant compte des courants (distance sur carte 67 km) le 22 septembre 2013*

Retrouvez ce bulletin ainsi que beaucoup d'autres informations sur le site du C.S.N.G. [www.csnguyancourt.fr](http://www.csnguyancourt.fr)

CERCLE DES SPORTS NAUTIQUES DE GUYANCOURT