

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

NEWS

Mais au fait, qu'est ce que le CSNG ?

Le Cercle des Sports Nautiques de Guyancourt est une association loi 1901, sans but lucratif, fondée en 1987 pour la promotion et la pratique de la natation sous toutes ses formes. Elle est affiliée à la Fédération Française de Natation et labellisée Ecole de Natation Française (ENF).

Il faut donc être adhérent au club pour pratiquer. Les activités se sont étoffées au fil des années pour concerner tous les âges (à partir de 6 mois), tous les niveaux (du débutant au compétiteur international) et toutes les envies (apprentissage, forme/santé, compétition...).avec un moteur essentiel depuis sa création, la compétition. Lire « Coup de projecteur »

Le CSNG utilise la piscine dans les créneaux horaires attribués par la Ville, et a un fonctionnement indépendant.

Si la pratique individuelle de la natation ne fait aucun doute, la pratique dans un club engage celui-ci dans des actions d'animation et d'évaluation sportive et les adhérents, au sein de groupes encadrés par des entraîneurs sont sollicités pour participer aux projets établis par l'équipe de dirigeants et d'entraîneurs

Sinon quel intérêt ?

La vie du CSNG est dense, elle évolue pour et grâce aux adhérents qui ont choisi d'y ancrer leur pratique sportive.

Ce « CSNG News » est une des expressions simples du lien qui unit les 959 adhérents de cette saison. Bonne lecture !

## ÉVÈNEMENTS



Dernière semaine avant les  
Vacances !  
Distances chronométrées à  
l'Ecole de Nage....



**Samedi 12 avril**  
**Chez les BB nageurs**  
**« La Fête Foraine »**  
Pas de modification  
d'horaires

## Aquagym Spécial vacances

Lundi 14 – mardi 15 –  
mercredi 16 – jeudi 17 avril  
20h à 21H

### Coup de PROJECTEUR : Les groupes de compétition

De la catégorie Avenir à Junior et Maîtres, du niveau départemental au niveau national, ces groupes se définissent par l'engagement à suivre des entraînements correspondant à chaque catégorie, à des objectifs personnels et à l'organisation correspondante (récupération, alimentation, sommeil..).

**Règle d'or : L'entraînement**, c'est à dire la répétition des exercices, longueurs, séries, etc....

2 à 3 séances par semaine pour les plus jeunes Avenirs entraînés par Bruno, Maxime et Lucie, 3 à 4 entraînements pour les poussins entraînés par Florent et Maxime, 2 à 3 entraînements pour les « Départementaux » entraînés par David, 4 à 5 entraînements pour les benjamins Espoirs et minimes entraînés par Florent et, 6 jours sur 7, 1 à 2 entraînements par jour pour les « nationaux » entraînés par Stéphane. Avec les stages à l'extérieur pendant les vacances, il faut être bien décidé et s'organiser avec le travail scolaire, la vie familiale etc...

**Moteur** « aimer nager beaucoup et souvent », se fixer des objectifs.

**Qualités ?** Aquatiques sûrement et surtout persévérance, détermination mais aussi patience, confiance et humilité : pas de recette miracle, de « tout, tout de suite », parfois des améliorations, des contre-performances, tous ces paliers qui font les « joies du sport », et sont des expériences souvent utiles dans la vie.



Cette semaine à Chartres....  
Julie, Morgane et Florentin nagent aux  
Championnats de France Elite....  
Contact : ffnlive.com

### Le coin du Chrono



SUIVEZ Tous les résultats sur le site du Club

**INFOS utiles :** prochaine permanence mardi 6 mai 18-19h hall de la piscine

**Devinette :** Combien y a-t-il de bassins olympiques dans le complexe nautique l'Odyssée à Chartres ? Réponse dans le prochain numéro

Réponse de la devinette du n° 11 Les combinaisons autorisées en compétition sont des maillots de bain couvrant les cuisses. Ils ne doivent pas couvrir le genou,, pour les filles le dos doit, être en forme maillot de bain sans glissière.

Les modèles (forme et matière) doivent être agréés pas la FINA.

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