

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

# NEWS

Quelques semaines encore pour profiter des dernières séances d'entraînement avant l'été... et continuer la préparation des compétitions, finales et sélections... finir d'apprendre à nager... se détendre et rester en forme...

La piscine fermera pour sa vidange technique estivale le 24 juin et le club sera en pause jusqu'en septembre.

**Réinscriptions** : L'envoi des dossiers se fera comme l'an dernier par internet, début juin nous espérons.

- en cas de doute, de changement ou d'oubli, communiquez l'adresse électronique valide qui vous permettra de recevoir le dossier. Envoyez votre adresse à [contact@csnguyancourt.fr](mailto:contact@csnguyancourt.fr). Si vous avez reçu ce numéro, pas de souci !
- Pensez dès à présent au certificat médical de non contre indication qu'il faudra joindre
- Gardez précieusement vos cartes d'accès ! elles seront re-codées avec votre groupe de la saison prochaine


**Pour tout renseignement ou conseil : dernière permanence mardi 3 juin 18 h à 20 h**

## ÉVÈNEMENT CLUB



**semaine du « Club en Fête » : Jeux, relais, goûters....**

**Du lundi 17 au samedi 22 juin dans chaque groupe**


**Coup de PROJECTEUR** en forme de coup de chapeau  aux groupes « Natation Adultes Débutants » et « Familiarisation Adultes » entraînés le samedi par Maxime et Lucie et caractérisés par leur ténacité et leur bonne humeur ! La liste est longue de toutes les appréhensions qu'il a fallu vaincre dans le petit et grand bain, lâcher le mur, le fond, se repérer, se sentir flotter, souffler dans l'eau, acquérir la souplesse pour les mouvements de jambes, l'amplitude de bras, coordonner le tout, mais aussi sauter du bord, du plot, plonger, nager sous l'eau...faire 10, 15, 25 mètres, acquérir un rythme respiratoire, gérer l'essoufflement !  
Résultat de l'année : même plus peur, défi réussi et pari gagné ! Encore bravo !

**La BOUTIQUE du Club** : Un nouveau partenaire privilégié accompagne le CSNG :



**EurocomSwim** spécialiste de matériel de natation propose une large gamme de maillots de bain, lunettes, etc... de différentes marques connues.  
Commandez votre équipement en quelques clics !  
15% de remise avec le code CSNG78 sur tout le site de vente en ligne  
[www.eurocomswim.fr](http://www.eurocomswim.fr)

Résolution du mois :  
S'hydrater pendant et après l'entraînement pour une bonne récupération

 **La QUESTION du mois :**  
**Les brevets de l'ENF**



école de  
natation  
française

- Sauv'nage : acquérir un savoir-nager sécuritaire
- Passeport de l'eau : Découverte de 5 pratiques aquatiques sportives et validation d'habiletés motrices
- Pass Compétition : aller vers la compétition

Parallèlement aux techniques de nages, les nageurs du club selon l'âge préparent ces niveaux dont les différentes étapes sont passées au sein du groupe tout au long de la saison. De plus, avant chaque période de vacances, ils ont également pu obtenir des brevets de distance.

- Les 10 & 11 mai les Championnats des Yvelines ont rassemblé à Chevreuse les nageurs du département, dont 16 représentants du Club.
  - 2 compétitions seront organisées à Guyancourt dernières journées de qualification pour les benjamins du Natathlon le 25 mai (finale nationale 28 & 29 juin à Montluçon et en région) et pour les poussins du Challenge Espoir (finale 21 & 22 juin à Versailles)
  - Du 20 au 22 juin, auront lieu les Championnats de France N2, ultime occasion de qualification pour les championnats de France Minimes : Morgane et Charles ont déjà leur billet, qui les rejoindra ?
  - Et puis rappelons les performances de Julie, Florentin et Morgane aux France Elite de Chartres : podiums, meilleures performances et sélections internationales pour Julie et Florentin (Meeting de Dortmund) et Morgane (Meeting de Porto et Coupe COMEN à Netanya)
- Belles étapes sur leur chemin sportif pour ces nageurs accompagnés par leur entraîneur Stéphane

## Le coin du Chrono



Retrouvez tous les résultats sur le site du Club

**Devinette : où et quand auront lieu les championnats d'Europe de natation ? Réponse dans le prochain numéro**  
Réponse de la devinette du n° 12 : Le Centre Aquatique « L'Odysée » de Chartres offre 2 bassins olympiques 50 mètres - 10 couloirs, intérieur et extérieur.

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