



LES INFOS DU C.S.N.G.



Le CSNG approche les 1000 adhérents, chiffre en progression par rapport à la saison dernière ! Autant dire que notre association est une structure sportive majeure, comme l'ont souligné le Président du Comité olympique et Sportif des Yvelines et la Déléguée aux Sports de la Ville de Guyancourt présents à l'assemblée générale début janvier.

C'est un objectif lancé chaque saison : Proposer, semaine après semaine, à tous, les activités choisies, pour le plaisir ou pour la sécurité, pour apprendre ou se perfectionner, entretenir sa forme physique, avec une pratique compétitive ou non compétitive.

Participons, échangeons, lançons des idées ! Le CSNG vit grâce et pour tous ses adhérents !

Les activités ont bien lieu le samedi 14 février

ÉVÈNEMENT

"Portes ouvertes" à l'école de nage !



Les séances d'entraînement des nageurs des groupes **Initiation, Avenirs et Poussins** seront ouvertes à leurs parents s'ils le souhaitent

Mardi 10 Février Mercredi 11 février Jeudi 12 février Samedi 14 février

Coup de PROJECTEUR : L'école de natation appelée « école de nage » au CSNG rassemble les enfants de catégorie « avenir » et « poussins » c'est-à-dire nés en 2007-2006-2005-2004. Les activités proposées sont guidées par le programme ENF décrit ci-dessous, et organisées par les entraîneurs selon un programme annuel.

Chaque semaine a un thème général : la technique dans une ou plusieurs des 4 nages, avec et sans palmes, la découverte des autres disciplines le water polo, le plongeon, la natation synchronisée

- Par exemple en novembre semaine 1 a été consacrée à la technique crawl et dos + flèche ventrale et dorsale
- en janvier semaine 1, ajout des exercices de brasse
- en mars semaine 1, seront ajoutées les techniques brasse et papillon avec coulée ventrale et dorsale

Pour noter les acquis et ajuster les entraînements, impliquer les enfants dans leur progression, les entraîneurs font des évaluations, à base d'exercices et parcours. Tout au long de l'année, chaque enfant a donc la possibilité d'évoluer à son rythme et obtenir quand il est prêt, le Sauv'nage et le Passeport de l'Eau.




-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

La BOUTIQUE du Club : Le club vous propose en stock : des lunettes junior, bonnets, tubas, gourdes

Pour renouveler votre maillot de bain etc... pensez à  et commandez en quelques clics. 15% de remise avec le code CSNG78 sur tout le site de vente en ligne www.eurocomswim.fr

La période des compétitions départementales et régionales a commencé : Meetings de préparation Courbevoie, Sarcelles, St Germain pour les Nationaux. Par équipe, la Coupe Interclubs Minimes avec la belle 2^{ème} place Ile de France pour l'équipe fille du CSNG et la Coupe Interclubs Benjamin, les interclubs Maîtres. En Individuel, le Natathlon Benjamin, les Journées départementales, le Challenge Espoir réservé aux poussins, sans oublier les épreuves ENF Passeport de l'eau et Pass' compétition. Le programme est chargé et de belles performances ont déjà été enregistrées. Bonne continuation...

Le coin du Chrono



SUIVEZ Tous les résultats sur le site du Club et aussi ... sur  !

AQUAGYM : Faute d'entraîneurs « aquagym » disponibles, nous regrettons de ne pouvoir organiser le traditionnel Stage Spécial Vacances.

INFOS UTILES : Les Permanences du mardi ont lieu désormais le 1^{er} mardi de chaque mois. RV le 3 mars. En cas de changements d'adresse, communiquer vos nouvelles coordonnées !

Devinette : Quels objets sont utilisés pendant l'entraînement pour faire des exercices de nage ? Réponse dans le prochain numéro. Réponse de la devinette du n° 15 : les 4 relayeurs champions du monde à DOHA en décembre 2014 (bassin 25 m) sont : Clément Mignon, Fabien Gilot, Florent Manaudou, et Mehdy Metella.

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