



LES INFOS DU C.S.N.G.

Nous sommes à mi-saison et les activités du Club tournent à plein régime :

Les plus jeunes se sont habitués au milieu aquatique, les « jardin » découvrent le grand bain, les tests ENF ont commencé, les longueurs sont effectuées avec plus d'endurance, les 4 nages n'ont presque plus de secrets pour les groupes « perfectionnement », les séances d'aquagym permettent surtout en cet hiver de garder la forme, les meetings et compétitions se succèdent et aident à faire le point pour les entraînements à venir...

Place aux vacances avec repos, autres activités ou autres sports ? Pour les compétiteurs du CSNG, ce sera natation en bassin de 50 m ...ou à Guyancourt pour les Espoirs, et ci-dessous des propositions pour les adultes et les enfants du groupe ENF2.

Rendez Vous en pleine forme pour la Reprise lundi 7 mars !

ÉVÈNEMENT : STAGES spécial vacances. Cette année, en plus des stages préparatoires aux compétitions pour les espoirs, les benjamins et minimes, le club propose aux adhérents la 1^{ère} semaine :

Aquagym Spécial vacances

Lundi 22 – mardi 23 –
mercredi 24 – jeudi 25 février
20h à 21h

Du 22 au 26 février

Stage « Passeport de l'Eau ENF2 »



Des moments sympathiques !

En janvier
Les AQUA GALETTES
de l'aquagym



Et le 6 février
L'AQUA CREPES
PARTY des BBnageurs



Coup de PROJECTEUR : Le jardin aquatique Ce groupe, fonctionnant le mardi, jeudi et samedi, est réservé aux enfants de 5 ans (grande section d'école maternelle). Ils sont 52 à commencer à apprendre les « fondamentaux » de la natation, avec Noémie, Lucie, Flavien et Florentin sous l'œil attentif de leurs parents présents (le samedi). L'objectif est de, progressivement, évoluer dans l'eau de manière autonome avec au programme de l'année : l'équilibre ventral et dorsal, le repérage, le début du déplacement, l'expiration dans l'eau, découverte du grand bain, sauts... Ce groupe fait suite logiquement au groupe Eveil, et se conçoit comme une préparation à l'apprentissage en ENF1 qui sera présenté... dans le prochain numéro !



Déjà 22 nageurs ont
réussi le Sau'nage,
10 nageurs ont réussi
le Pass'sports de l'eau
ou le Pass Compétition

Depuis janvier, toutes les catégories sont montées sur les plots :


- Les ESPOIRS à Rambouillet, les BENJAMINS et MINIMES aux interclubs par équipe (7 équipes cette année) avec les benjamins classés 1^{er} et les benjamins 2^{ème} des Yvelines, les minimes filles 11^e d'Ile de France ! Dans le Natathlon Benjamin, le 1^{er} Plot a délivré un 1^{er} classement avec de belles performances. Restent 3 phases avant le classement et les qualifications au Trophée Lucien Zins de juillet à Béthune
- Pour les nageurs CN, les meetings de travail MASSY, BOULOGNE, ST GERMAIN, COURBEVOIE sont l'occasion de reprendre les « routines » avant, pendant et après chaque course, s'habituer à nager le matin en séries et l'après-midi en finales bref, évaluer ce qu'il reste à travailler avant les N2 du 18 au 20 mars et les N1 du 29 mars au 3 avril.
- Les DEPARTEMENTAUX aux Journées Départementales et les MAITRES aux Interclubs, Championnats Ile de France et meeting de Conflans.

Le coin du Chrono



SUIVEZ TOUS LES RÉSULTATS SUR LE SITE DU CLUB ET SUR



BOUTIQUE du Club : 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
Le club vous propose en stock : des lunettes junior, bonnets, tubas, gourdes (demander à la permanence)



En cas de problème de badge, un document est à la disposition des adhérents à l'accueil de la piscine pour signaler la perte ou le fonctionnement défectueux du badge. Il vous faudra noter vos nom et prénom et votre groupe d'activité.

INFOS utiles : Depuis janvier, la Permanence pour renseignements et inscriptions a lieu tous les 1ers mardi du mois voir calendrier sur le site ou dans la vitrine 18h à 20h Prochaine permanence mardi 8 mars 2016

Devinette n° 19? Combien y a-t-il de diplômes ENF ?

Réponse dans le prochain numéro

Réponse de la devinette du n° 18 : En natation course il y a quatre disciplines : le papillon, le dos, la brasse et la nage libre. Il existe également des épreuves qui mêlent les 4 nages (100, 200 et 400 mètres 4 nages) La nage libre signifie que, dans une épreuve ainsi désignée, le nageur peut nager n'importe quel style de nage, sauf dans les épreuves de 4 nages individuelles ou de relais 4 nages, où la nage libre signifie tout style de nage autre que le dos, la brasse ou le papillon. (règlement FINA)

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