



LES INFOS DU C.S.N.G.



Fin de saison ! est-ce que l'entraînement a porté ses fruits ? qu'ai-je appris ? à nager alors que j'avais peur ? à avancer alors que je ne connaissais pas les mouvements, à mettre la tête dans l'eau ? à faire la flèche ? à plonger... la liste est longue... Pour les compétiteurs s'ajoutent les temps chronométriques, les distances à parcourir, les courses à gérer... Pour les adultes, les entraînements de natation ou d'aquagym ont-ils amélioré ma forme physique, mes capacités à tenir les distances ? Tout est question de préparation : Pas besoin de s'énerver, le sportif apprend à son rythme, progresse selon ses objectifs. Le sport sous-entend la patience, la répétition, la détermination, la volonté personnelle et aucun entraîneur ou parent ne peut remplacer le nageur ! Certaines étapes demandent du temps, par exemple le Pass Sport de l'eau, faire certains temps de qualifications... Les stages présentés ci-dessous complètent les entraînements hebdomadaires ou quotidiens proposés par les entraîneurs. Que ceux-ci soient associés aux progrès, progression, performances, réussite, victoire sur soi de tous ! Illustration avec le nouveau Challenge 20/70 !

INFORMATIONS IMPORTANTES :

Dimanche 19 juin Nous fêterons cette année sportive en nous retrouvant pour un après-midi de baignades et de jeux. Venez en famille !

Réinscriptions : envoi du dossier prévu **début juin** aux adresses électroniques que vous avez transmises aux inscriptions.

ÉVÈNEMENT-ANIMATIONS

Dimanche 15 mai Compétition à Guyancourt
Challenge ESPOIR
Nageurs 2005-06-07



Le Challenge CSNG des 20/70
Nouveauté pour les 9 créneaux de NATATION ADULTE
Du 17 mai au 19 juin

Coup de PROJECTEUR :



LE GROUPE ENF 2 : c'est la 2^e étape de l'Ecole de Natation Française, et au CSNG, il rassemble dans le grand bain, 140 enfants sachant nager. Tous ont réussi ou sont de niveau Sauv'nage.

La préparation du test « Pass Sports de l'Eau » c'est : Découvrir les pratiques sportives natation course, natation synchronisée, Plongeon, water polo et nage avec palmes avec pour le jour du test, une présentation et évaluation d'enchaînements dans 3 disciplines au minimum :

Exemple natation course : 25 m crawl + 25 m dos crawlé

Exemple natation synchro : mini ballet composé d'un enchaînement de 7 exercices

Exemple water polo : parcours avec ballon entre 3 partenaires et tir devant un gardien

Exemple plongeon : présentation – sauts –roulade –village – chandelle- plongeon accroupi

Exemple nage avec palmes : 25 m battements – 25 m ondulations avec bi palmes et tuba, virage culbute

Cette étape ENF2 est gérée par le comité départemental des Yvelines de Natation qui a organisé 4 sessions cette saison.



QUESTION DU MOIS : A QUOI SERVENT LES STAGES ?

Pendant les petites vacances, avec des horaires particuliers validés par le service des Sports de la Ville, le CSNG propose des activités concentrées sur une semaine ou pour des séances regroupées. Cette saison, ont eu lieu des stages en ENF 2 pour la 1^{ère} fois, 2h par jour, en compétition ESPOIR la journée avec repas pris ensemble, mais aussi en AQUAGYM, 4 soirées. Les compétiteurs BM et les CN partent en stage en bassin de 50m, avec 2 entraînements par jour et PPG, pour préparer les compétitions nagées en bassin de 50m.

C'est un moyen d'augmenter la pratique sportive avec rythme quotidien voire bi quotidien des entraînements. Il faut gérer la fatigue musculaire, apprendre et appliquer les règles de la récupération, comprendre la nécessité de se concentrer sur un ou des objectifs, apprendre l'effort qui fait progresser, se dépasser.

Temps fort entre les nageurs et avec leurs entraîneurs, les stages allient les côtés techniques aux règles de vie dans un contexte différent. Ils permettent le resserrement des liens, les échanges, parallèlement à la progression technique de chacun.

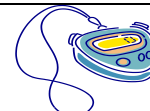
Championnats des Yvelines 21 & 22 mai : une équipe de 23 nageuses et nageurs représentera le CSNG. C'est à Chevreuse, allons les encourager !

Natathlon / Trophée Lucien Zins : dernière session qualificative le 28/29 mai

Challenge ESPOIR : 22 nageurs avenirs et poussins du club ont participé aux qualifications pour la finale qui aura lieu à Versailles le 25/26 juin.

Maîtres : Championnats des Yvelines, Meetings (Grand Couronne, Dijon, Sarcelles, Poissy)

Le coin du Chrono



SUIVEZ Tous les résultats sur le site du Club



AQUAGYM

Possibilité pour tous les pratiquants aquagym d'ajouter une séance le jeudi 20h30

INFOS utiles : Permanence pour renseignements mardi 7 juin 18h à 20h

Devinette n° 21 ? Au CSNG, quel âge a le plus jeune adhérent ? Quel âge a l'adhérent le plus âgé ? Réponse dans le prochain numéro

Réponse de la devinette du n° 20 : Au mois de mai, Londres accueille deux championnats d'Europe : du 9 au 22 mai, les 33^{èmes} Championnats d'Europe (Plongeon, natation synchronisée, natation course) et du 25 au 29 mai, les 15^{èmes} Championnats d'Europe Maîtres (natation course). Le CSNG y sera représenté par Alain, Fabien et Yann. Good Luck !

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