



LES INFOS DU C.S.N.G.



Ressortons les maillots de bain, lunettes et bonnets !

Réouverture de la piscine : mardi 30 mai 2017

REPRISE DES ACTIVITES DU CSNG : MARDI 30 MAI 2017

Fin des activités : samedi 8 juillet 2017 à 15h

Dimanche 11 juin Nous fêterons cette année sportive en nous retrouvant pour un après-midi de baignades et de jeux. Venez en famille !

INFORMATION REINSCRIPTIONS : Les dossiers de réinscription seront envoyés **par internet** courant juin

Les groupes ENF1, ENF2, ENF3 bénéficient d'une orientation préparée par les entraîneurs – Consultez les tableaux dans le hall !

Permanences tous les mardis à la piscine 18h à 19h



Dimanche 11 juin 2017... de 15h30 à 22h00

« Fête du Club »

Démonstration des groupes
Relais Famille...Australiennes...Baignade...Jeux...
Goûter et apéritif partagés

Coup de projecteur sur les **980 adhérents licenciés** en 2016-2017 répartis en **64 groupes**, pris en charge par une équipe de **12 entraîneurs**.

Le **comité directeur**, 12 personnes bénévoles, est élu pour définir les objectifs et mener les actions correspondant aux différents groupes. Il assure la gestion administrative et financière de l'association qui déploie ses activités dans les créneaux accordés par la Ville de Guyancourt. Cette petite équipe doit se renouveler pour que le CSNG corresponde aux attentes de ses adhérents. Nul doute que parmi les adhérents et les parents d'adhérents, la relève existe ! Profitons des semaines à venir pour en parler....



Déjà 122 diplômes pour 2017
Dernières Sessions

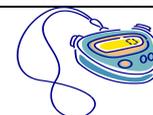
Sauvage : semaine du 26 juin au Club
Pass Sports de l'eau et **Pass Compétition** : sur convocation personnelle des nageurs par les entraîneurs

NEWS
C.S.N.G.

De nombreux et très bons résultats en compétition :
CHAMPIONNATS DES YVELINES : une équipe de 23 nageuses et nageurs et une moisson de records personnels, 22 médailles d'or, 11 médailles d'argent, 3 médailles de bronze.
CHALLENGE AVENIR 9 participants - **NATATHLON AVENIR** 15 participants
NATATHLON JEUNES 16 participants - **FINALES Week end** du 24 juin
CHAMPIONNAT DE FRANCE N1 Clémence et Morgane qualifiées - 2 finales A
CHAMPIONNAT HONNEUR : Finale 18 juin
Fin de saison : Dernières qualifications N2 début juillet
CHAMPIONNATS DE France 15 ans et moins et 16 ans et +



Le coin du Chrono



SUIVEZ tous les résultats sur le site du Club et sur Facebook

RAPPEL : En cas de perte du badge « accès piscine », le signaler à la piscine. La carte sera refaite contre 2€ versés au CSNG

Devinette n° 26 : Le nombre d'adhérents du CSNG oscille autour de 1000. Depuis quand ?

Réponse dans le prochain n°

Réponse de la devinette du n° 25 : Echauffement à sec et échauffement dans l'eau : quelles différences ?

L'échauffement permet au nageur de se préparer physiquement à la séance de natation en passant d'une période de repos à une période d'effort, par un enchaînement d'exercices physiques agissant sur

- l'activité cardiaque : élever progressivement le rythme cardiaque, préparer le cœur à l'effort
- les muscles : réveil progressif des fibres musculaires pour une meilleure irrigation et un risque réduit de blessures
- les articulations : assouplissements au niveau des genoux, chevilles et épaules

Cet échauffement commence à sec (hors de l'eau) permettant au nageur de faire monter sa t° corporelle, d'améliorer ses performances physiques et d'augmenter sa souplesse musculaire de 80%. Ensuite, et avant que son corps ne se refroidisse, le nageur doit poursuivre l'échauffement dans l'eau.

Ces échauffements visent à obtenir une plus grande efficacité de l'entraînement, facilite les efforts sur de longues distances ou les sprints et favorise une meilleure récupération.

Ces échauffements peuvent être complétés par un échauffement mental. A suivre donc... !

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