



LES INFOS DU C.S.N.G.



Sympathique réactivité des adhérents suite à notre message de janvier sur le devenir du Club : Merci !

3 nouvelles candidatures au comité directeur et des messages de soutien avant l'AG, encore merci...

Dernières infos :

Côté entraîneurs, l'horizon s'éclaircit avec l'arrivée d'Eduardo en aquagym et Taoufik en natation enfants et adultes.

Le site, actuellement en pause, va être rénové....

L'hiver n'a pas trop affecté les entraînements, une seule journée de fermeture à cause de la neige !

L'éveil aquatique du samedi s'est régalée pendant l'Aqua Crêpes Party du 16 février.

Les progrès se poursuivent : En Ecole de nage, les nageurs avancent dans le contenu du Sauvage... L'animation

« Pleins Feux sur l'ENF » se prépare pour le DIMANCHE 24 MARS 2019.....Bonne reprise à tous.....



ANIMATION « PLEINS Feux sur l'ENF »
Réservez la date : DIMANCHE 24 MARS 2019 après-midi

Le tract avec les horaires sera envoyé la semaine prochaine, par internet

LE POINT SUR :

Le groupe INITIATION & ENF, première étape de l'Ecole de Natation Française

Au CSNG, ce groupe rassemble dans le petit bain et dans le grand bain, 178 enfants ne sachant pas nager ou ayant déjà commencé à apprendre. Tous découvrent comment ils flottent, ils apprennent à se déplacer dans l'eau, comment respirer et souffler, plonger....

Le test « sauv'nage » savoir sécuritaire, c'est être capable, sur un parcours de 50m de :

- Sauter du bord, réaliser un équilibre ventral et dorsal
- Enchaîner une succession de déplacements sur le ventre et sur le dos (15 à 20m) et d'immersions
- Aller chercher un objet en profondeur (1,80m)



BOUTIQUE du Club :

Pensez à
 Commandez sur le site
www.eurocomswim.fr
 avec le code CSNG78SWIM
 (réduction de 20%)



**Vente de Bonnets
 multi-couleurs
 aux permanence du mardi
 ou auprès des entraîneurs**



prochaines permanences
mardi 19 mars 18h à 19h
mardi 16 avril 18h à 19h

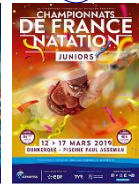
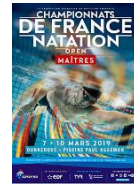
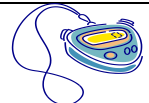
WANTED
OFFICIELS FFN
 pour assurer le chronométrage des
 compétitions catégorie Avenirs
 renseignements auprès des entraîneurs

Des progrès, des médailles, des records personnels, des sourires au cours des compétitions qui se sont déroulées depuis janvier :

- Challenge avenir
- Journées Jeunes 22 nageurs
- Championnats régionaux Juniors
- Meetings de Chevreuse, Boulogne-Billancourt, Courbevoie
- Interclubs maîtres ide France 7^{ème} sur 21 équipes

Et au niveau national auront lieu à DUNKERQUE:
Championnats de France MAÎTRES : 2 engagés Fabien & François
Championnats de France JUNIORS : 1 qualifié : Yann

Le coin du Chrono



SUIVEZ tous les résultats sur Facebook

RAPPEL : Les badges « accès piscine » sont en cours de distribution par la direction de la piscine. En cas de non fonctionnement ou de perte du badge « accès piscine », le signaler à la piscine. La carte sera refaite contre 2€ versés au CSNG

Deviette du n°31 : Quand l'entraîneur demande de nager les distances suivantes, combien faut-il compter de longueurs dans la piscine à Guyancourt? Dans une piscine olympique ?

100 m en battements de jambes / 400 m en 4 nages / 800 m respiration tous les 3 temps / 1500 m en crawl

Réponse dans le prochain numéro

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