



LES INFOS DU C.S.N.G.



Dernières semaines d'entraînements... Dernières compétitions qualificatives, finales départementales, régionales, qualifications aux championnats de France... Le mois de juin est toujours aussi riche en échéances et résultats ! Souhaitons belle réussite aux compétiteurs et belle fin de saison à tous les adhérents !

DATES IMPORTANTES

Fin de saison en 2 temps :

Fin des activités : samedi 29 juin à 14h et **Dimanche 30 juin 2019** nous fêterons cette année sportive en nous retrouvant pour un après-midi de baignades et de jeux. Venez en famille !

Permanences **Mardi 11 – 18 - 25 juin** hall de la piscine 18h00 à 20h
Jeudi 26 juin hall de la piscine 18h00 à 20h

Bientôt un nouveau site pour le CSNG !! Patience....

Dimanche 30 juin 2019...



de 15h30 à 22h00



« Fête du Club »

Démonstration des groupes

Relais Famille...Australiennes...Baignade...Jeux...Surprises...

Goûter et apéritif partagés avec les spécialités que chacun apportera (sucré/salé et boissons)

Cette animation Club est réservée aux adhérents et leur famille sur présentation de la carte de club

Coup de PROJECTEUR :

Félicitations Yann !
Pour l'obtention du diplôme
BPJEPS AAN



Fin de saison....Comment récompenser les progrès ?

Passage dans le groupe supérieur, tests ENF, brevets mais aussi tout ce qui ne se voit pas : les victoires sur soi, la détermination et la régularité à l'entraînement, les efforts pour aller sous l'eau, sauter du plot, « tenir » la longueur, respirer tous les 3 mouvements, faire une culbute, « tenir un 1500m », une série de 10 X 200 avec consignes de vitesse, et simplement satisfaction d'avoir mené sans faillir une saison sportive ...

Le club fait passer les Tests ENF « sauvage, Pass Sports de l'eau et Pass compétition » au fur et à mesure de la progression des nageurs.

Et pour cette saison, les entraîneurs remettront à chaque nageur des groupes «Initiation » et « Perfectionnement » un livret « Les 4 étapes de 'ENF au CSNG » indiquant leurs acquis.

① **CROCODILE** ② **GRENOUILLE** ③ **ESPADON** ④ **DAUPHIN**

AVENIRS

Interclubs des Yvelines équipes filles : 3^{ème} et 7^e sur 14 équipes - garçons 4^e et 13^e sur 23

Rendez-vous pour les FINALES individuelles à Versailles les 22 & 23 juin

MASTERS Vanessa 2^{ème} C3 du Challenge départemental, Vincent 6^e C1, Damien 7^e C2, Gregory 3^e C3 Fabien 3^e C4 et 6^{ème} TC

JEUNES & JS Interclubs CDY Jeunes équipe garçons 1^{er} équipe filles 3^e

Trophée du nageur complet Matys 1^{er} G2005 - Chahine 3^e G 2006 - Evan 3^e G 2007

QUALIFICATIONS CHAMPIONNATS DE FRANCE à ce jour :

5 qualifiés pour les France Jeunes à Tarbes les 12, 13, 14 juillet : Léonie, Ly, Lola, Laura, Evan, Matys

2 qualifiés pour les France Espoirs du 20 au 23 juillet : Malia et Yann

Le coin du Chrono



La 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 (voir à la permanence)

Réponse de la Devinette du n°31 :

La piscine de Guyancourt mesurant 25 m de long, il faudra faire 4 longueurs pour nager 100 m en battements de jambes – 16 longueurs pour le 400 m en 4 nages (4 longueurs par nage) – 32 longueurs pour le 800 m respiration tous les 3 temps et 60 longueurs pour parcourir 1500 m en crawl.

Une piscine olympique mesurant 50m de long, il suffira de nager 2 longueurs pour un 100m, 8 longueurs pour un 400 m 4 nages (2 longueurs par nage), 16 longueurs pour le 800m et 30 longueurs pour le 1500m ou 15 aller-retours ! Beaucoup plus facile !

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