



**Le Ballet Nautique de Strasbourg,
Pôle Espoir de Natation Synchronisée,
vous présente la cinquième édition de ses**

STAGES ESTIVAUX « SYNCHR'Ô »

du 16 au 20 août 2016





Offrez vous une préparation optimale !

*Mettez toutes les chances de votre côté
pour aborder la saison 2016/2017 dans les
meilleures conditions !*

*Le Ballet Nautique de Strasbourg
met à votre disposition
deux cadres professionnels.*

*Vous pourrez ainsi bénéficier, de façon
exceptionnelle, de leur expérience du plus
haut niveau français.*

*N'hésitez plus une seconde et rejoignez
nous pour cette semaine autour de
notre passion !
PROGRES GARANTIS...*



✓ **Dates :**

- Du mardi 16 août au samedi 20 août 2016.

✓ **Lieu :**

Centre Nautique de Schiltigheim

(9 rue de Turenne 67300 SCHILTIGHEIM).

✓ **Population concernée :**

De la nageuse ayant une année de pratique à la nageuse de niveau national (licenciée FFN obligatoirement).

✓ **Encadrement :**

Maud LARDON (BEES 2^{ème} degré natation synchronisée) et Sabrina BOUDJADJA (spécifique BEES 2^{ème} degré natation synchronisée), secondées par des entraîneurs ou des nageuses de niveau N1 ou Elite du BNS.

✓ **Objectifs du stage :**

Nous souhaitons offrir aux nageuses la possibilité de préparer leur saison sportive en amont de la rentrée, en leur offrant la possibilité :

1. d'acquérir et consolider des bases techniques incontournables,
2. d'aborder la préparation physique générale :
(natation sportive, renforcement musculaire au sol, accrosport, assouplissements généralisés...).

✓ **Logistique :**

Le repas de midi ainsi qu'une collation à 16h seront pris en charge par l'organisation (repas chauds préparés et livrés sur place par traiteur). Il n'y aura pas d'hébergement (*).

(*) Le BNS pourra communiquer aux clubs souhaitant participer à ces stages avec une formule « hébergement » les coordonnées de la responsable de l'Auberge de jeunesse de Strasbourg qui peut accueillir des groupes avec des formules complètes (nuit + petit déjeuner + panier repas pour le midi + dîner) peu onéreuses. Dans ce cas, les clubs devront également prévoir les navettes entre l'Auberge de jeunesse et la piscine.

ATTENTION !

Le nombre de place sera limité à 30 nageuses maximum. Si un minimum de 12 nageuses n'était pas atteint, le stage ne pourrait pas avoir lieu ; ainsi que pour des raisons indépendantes de notre volonté (fermeture piscine, maladie d'un cadre...).

✓ **Programme prévisionnel :**

- 9h00 / 10h00 : travail à sec au dojo du Centre Nautique,
- 10h00 / 12h00 : séance dans l'eau,
- 12h00 / 14h00 : pause méridienne sur place,
- 14h00 / 16h00 : séance dans l'eau,
- 16h00 / 16h15 : goûter,
- 16h15 / 17h00 : travail à sec.

✓ **Coût :**

- 250 euros, déjeuner et goûter compris.

Les stages sont ouverts gratuitement aux entraîneurs des stagiaires (qui devront cependant s'acquitter du coût des repas pris sur place).

Chaque nageuse repartira avec :

- Un diplôme de fin de stage attestant de sa participation à la troisième édition des stages estivaux « synchr'ô » du BNS,
- Un bonnet de bain « BNS stage synchr'ô »,
- ***La certitude d'avoir passé un bon moment de partage, d'échange et de travail autour de sa passion.***

✓ **Inscription :**

pré-inscription obligatoire avant le 30 juin 2016.

Pour cela merci de bien vouloir nous renvoyer la fiche de pré-inscription à l'adresse suivante :

jeanmichel.dohin@gmail.com

Pour tout renseignement supplémentaire ne pas hésiter à nous contacter à l'adresse mail ci-dessus.

Vous serez informés en retour de la bonne réception de votre pré-inscription (ou de l'annulation du stage si le nombre d'inscrits n'était pas suffisant).

Inscription définitive avant le 6 juillet 2016.

Une fois votre préinscription confirmée par l'organisation, vous devez faire parvenir votre dossier par courrier au BNS - 51, rue Mélanie – 67000 STRASBOURG, en envoyant :

- le règlement du stage (chèque à l'ordre du BNS),
- les feuilles du formulaire d'inscription complétées,
- un récépissé de la licence FFN 2015/2016.

NB. La démarche d'inscription peut être personnelle ou collective (club).