



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

# **STAGES ESTIVAUX « SYNCHR'Ô »**

**du 21 au 25 août 2017**





*Offrez vous une préparation optimale !*

*Mettez toutes les chances de votre côté  
pour aborder la saison 2017/2018 dans les meilleures conditions !*

*Le Ballet Nautique de Strasbourg  
met à votre disposition trois entraîneurs professionnels.  
Vous pourrez ainsi bénéficier, de façon exceptionnelle, de leur expérience  
du plus haut niveau français et du niveau international.*

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

✓ **Dates :**

- Du lundi 21 août au vendredi 25 août 2017.

✓ **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 :**

En alternance :

- Maud LARDON (BEES 2<sup>ème</sup> degré natation synchronisée),
  - Sabrina BOUDJADJA (Diplôme d'Etat Supérieur Performance sportive-mention natation synchro, BEES 2<sup>ème</sup> degré natation synchro),
  - Sarah BRUNIN-BROUILLETTE, titulaire de l'équipe nationale canadienne de 2009 à 2014,
- 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 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 2017.**

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

[jeanmichel.dohin@gmail.com](mailto: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 **le 6 juillet 2017.****

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 2016/2017.

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