



**Le Ballet Nautique de Strasbourg,  
Club support du Centre National d'Accès au Haut Niveau  
Strasbourg de Natation Artistique,  
organisera la 11<sup>ème</sup> édition de ses**

**STAGES ESTIVAUX**

**« SYNCHR'ô »**

**du mardi 16 au samedi 20 août 2022 inclus**





*Offrez vous une préparation optimale !*

*Mettez toutes les chances de votre côté  
pour aborder la saison 2022 / 2023 dans les meilleures conditions !*

*Le Ballet Nautique de Strasbourg  
met à votre disposition ses entraîneuses professionnelles.  
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 **mardi 16 août au samedi 20 août 2022 inclus.**

✓ **Lieu :**

Centre Nautique de Schiltigheim  
(9 rue de Turenne 67300 SCHILTIGHEIM).

✓ **Population concernée :**

De la nageuse ou nageur ayant une année de pratique minimum à la nageuse de niveau national (licenciée FFN ou d'une Fédération étrangère).

✓ **Encadrement par 2 coachs professionnelles :**

- Sabrina BOUDJADJA (Diplôme d'Etat Supérieur Performance sportive-mention natation synchro, BEES 2<sup>ème</sup> degré natation synchro),  
- Maud LARDON (BEES 2<sup>ème</sup> degré natation synchronisée),  
assistées par des entraîneuses bénévoles du club ou des nageuses de niveau N1-Elite du BNS.

### ✓ Objectifs du stage :

Nous souhaitons offrir aux nageuses ou nageurs 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 cependant aider les clubs et groupes à trouver une formule « hébergement » adaptée. Le BNS peut également proposer dans la mesure du possible des hébergements en famille d'accueil.

## **ATTENTION !**

**Le nombre de place est limité à 60 nageuses maximum.**

**A l'inverse, si un minimum de 30 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...).**

**Si pour des motifs sanitaires notamment imposés par la pandémie COVID 19, le stage devait être annulé, les frais d'inscription déjà versés seraient intégralement remboursés par le BNS aux stagiaires.**

### ✓ 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 :

- 275 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 « souvenir »,
- ***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 31 MAI 2022.**

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 1<sup>er</sup> juillet 2022.**

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 2021/2022,

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