



**Le Ballet Nautique de Strasbourg,
Club support du Centre National d'Accès au Haut Niveau
Strasbourg de Natation Artistique,
organisera la 12^{ème} édition de ses**

STAGES ESTIVAUX

« SYNCHR'Ô »

Du lundi 21 au vendredi 25 août 2023 inclus





Offrez vous une préparation optimale !

*Mettez toutes les chances de votre côté
pour aborder la saison 2023 / 2024 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 lundi 21 août au vendredi 25 août 2023 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 3 coachs professionnelles du BNS :**

- Sabrina BOUDJADJA (Diplôme d'Etat Supérieur Performance sportive-mention natation synchro, BEES 2^{ème} degré natation synchro),
- Psylvia PARENT (BEES 2^{ème} degré natation synchronisée),
- Marie AL-RAI (BPJEPS AAN, Brevet Fédéral Niveau 3 Natation Artistique, Monitrice Sportive de natation),
assistées par des entraîneuses bénévoles du club ou des nageuses de niveau 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 :**

- 285 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 2023.

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 le 1^{er} juillet 2023.

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 2022/2023,

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