



STAGE DEPARTEMENTAL NATATION

Benjamines - Benjamins

Souillac - les 18, 19 & 20 mai 2013

Le Comité Départemental de Natation du Lot organise durant le week-end de Pentecôte un stage de perfectionnement réservé aux benjamins, benjamines de notre Comité.

Les nageurs et nageuses convoqués pour participer à ce stage devront être obligatoirement disponibles les 6 et 7 juillet 2013, pour « une éventuelle sélection » à la Coupe de France des Départements qui se déroulera à Toulouse, piscine Alex Jany.

Exceptionnellement les nageuses et nageurs de Cahors Natation, ne participeront pas à ce stage, une épreuve du Natathlon (plot 3) ayant lieu le dimanche 19 mai à Cahors (date imposée par la FFN)

La sélection définitive sera communiquée à la fin mai.

ORGANISATION DU STAGE

PARTICIPATION

- ✎ Réponse par mail avant le 5 mai 2013 à Ludovic Cournac
- ✎ Lud.coucou@orange.fr

HEBERGEMENT & RESTAURATION

- ✎ Couchage au lycée de Souillac
- ✎ Se munir d'un sac de couchage, et éventuellement d'un drap housse (lit de 90 cm)
- ✎ Nécessaire de toilette
- ✎ Linge de rechange
- ✎ Restauration en ville

LES ENTRAÎNEMENTS

- ✎ Rendez vous samedi 18 mai 2013 à 9 h 30 à la piscine de Souillac
- ✎ Deux séances d'entraînement de 1 h 30 chaque jour
- ✎ Prévoir bonnet de bain et plusieurs maillots de bains et serviettes
- ✎ Fin du stage le lundi 20 mai à 16 h 00

ENCADREMENT

- ✎ Jean Marie Praneuf - MNS
- ✎ Marion Planté - BEESAN (sous réserve de confirmation)
- ✎ Sabrina Soulie
- ✎ Ludovic Cournac - BNSSA (arrivée le samedi soir)

COÛT DU STAGE

- ✎ 80 euros par nageur
- ✎ Chèque de participation à l'ordre du CD46 natation à remettre le 1^{er} jour du stage