



# STAGE DEPARTEMENTAL NATATION

Benjamines - Benjamins

**Souillac - les 24 et 25 mai 2015**

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

Les nageuses et nageurs convoqués pour participer à ce stage devront être obligatoirement disponibles les 20 et 21 juin 2015, pour « une éventuelle sélection » à la Coupe de France des Départements qui se déroulera à Poitiers.

La sélection définitive sera communiquée 1<sup>ère</sup> semaine de juin

## ORGANISATION DU STAGE

### PARTICIPATION

- ☞ Réponse par mail pour le mercredi 13 mai 2015 au plus tard, à Ludovic Cournac
- ☞ [Lud.coucou@orange.fr](mailto:Lud.coucou@orange.fr)

### HEBERGEMENT & RESTAURATION

- ☞ Couchage au lycée Louis Vicat 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 dimanche 24 mai 2015 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 dimanche 8 juin à 16 h 00

### ENCADREMENT

- ☞ Jean Marie Praneuf - MNS - D.O.V.L.V. PUY L'EVÊQUE
- ☞ Ludovic Cournac - BNSSA - CN FIGEAC
- ☞ Sabrina Soulié (Figeac) ou Christine Fretaud (Souillac)

### COÛT DU STAGE

- ☞ 50 euros par nageur
- ☞ Chèque de participation à l'ordre du CD46 natation à remettre le 1<sup>er</sup> jour du stage