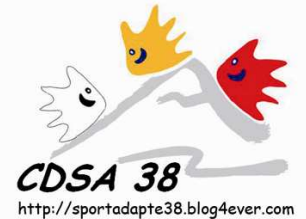




LIGUE RHONE – ALPES du SPORT ADAPTE

CDSA 38



Bourgoin, le 20 octobre 2009

Destinataires : clubs participants au championnat de France 2009 de Natation,
Comités départementaux.

Mesdames, Messieurs,

Nous organisons cette année un **stage régional de perfectionnement natation**, pour préparer au mieux, les athlètes inscrits au championnat de France de natation à St Yrieix du 19 au 22 novembre 2009.

Le stage est ouvert aux trois divisions de pratique.

Tous les participants doivent être à jour de leur licence sportive 2009/2010 et présenter un certificat de non contre indication à la pratique de la natation en compétition.

Date : Samedi 7 novembre 2009 de 10h00 à 16h30

Lieu : Piscine du quartier de Reynies – Caserne militaire - 38 761 Varces

Participation financière : 3 € par sportif (chèques à l'ordre du CDSA 38)

Déroulement :

10h : rendez-vous devant la caserne vers le poste d'accueil et de filtrage.

10h30 : Echauffement

1^{er} atelier : Travail des plongeurs et virages pour les 4 nages (plongeon puis 25 m avec le virage en fin).

2^{ème} atelier : Prise de temps individuelle (avec bilan pour chacun).

3^{ème} atelier : Vitesse et passage de relais.

4^{ème} atelier : Sauvetage (remorquage et apnée).

12h30 : pic nique (prévoir son repas)

14h : Relais amicaux

16h : fin du stage

16h30 : départ des clubs

Encadrement : 3 BEESAN + 1 BNSSA.

Date de retour des inscriptions : 1^{er} novembre 2009 au CDSA 38 avec le règlement.

Nous invitons donc, tous les athlètes à nous rejoindre pour compléter leur préparation lors de ce stage. Cette journée permettra aussi de développer une cohésion régionale entre tous les sportifs participants au CF.

N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'informations, et merci de diffuser l'information.

Salutations sportives,

Marion Zacharie

Responsable technique régional sport adapté

LIGUE RHONE-ALPES du SPORT ADAPTE

CROS Rhône-alpes BP 174 - 16 place J.J Rousseau

38304 – Bourgoin Jallieu Cedex

Tél. / Fax : 04 74 19 16 16

Mail : ligue.ra.sa@wanadoo.fr

Maud Bougon

Conseillère Technique départemental

CDSA 38

7 rue de l'industrie – 38 327 Eybens cedex

Tel : 04 76 26 63 82 – 06 33 54 79 55

Mail : cdsa38@wanadoo.fr

Rhône-Alpes Région

N°de SIRET : 43397450800023
N°de déclaration à la préfecture du Rhône : 44296





Inscription pour le stage régional de natation
A Varcès (38) le samedi 7 novembre 2009
A retourner avant le 1^{er} novembre 2009 au
CDSA 38 -7 rue de l'industrie 38327 Eybens



Nom du club :

Nom du responsable à contacter :

Adresse :

Tél (numéro joignable lors de la journée) :

Mail :

Je souhaite inscrire _____ sportifs dans l'équipe Rhône-Alpes Sport Adapté pour participer au stage régional de natation 2009 et ____ accompagnateurs,

Nom	Prénom	Division	Catégorie	Epreuve(s) d'inscription au Championnat de France
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				

Nombre de sportifs : _____ × 3 € = _____ €

Fait à :

le :

signature du responsable :