

## Stage d'été Chalons en Champagne 1 au 15 juillet 2017

### Modalités d'inscription

1 : Se signaler personnellement auprès d'Anouchka (0485 560 565, [theonouch@hotmail.com](mailto:theonouch@hotmail.com)) et remplir la fiche de coordonnées qui circule.

2 : Respecter l'échéancier de paiement noté ci-dessous

3 : Remplir et rendre l'autorisation parentale jointe (ou le modèle de la commune) en l'ayant faite validée par votre commune. Date limite : 15 / 06/ 2017

4 : Remplir et rendre la fiche médicale jointe pour le 15/06/2017 également.

Les documents peuvent être scannés et envoyés par mail tant que les enfants ont les originaux sur eux le jour du départ.

**Vous pouvez me rendre les documents en main propre ou la table auprès de Laurent.**

### Echéancier

*1000 euros à payer en 4 fois maximum. Si soucis, merci d'aller trouver Liliane pour arrangement.*

1. 250 euros d'acompte pour valider la présence en stage pour le 15/05/2017
2. Deuxième paiement de 250 euros pour le 30/05/2017
3. Troisième paiement de 250 euros pour le 15/06/2017 (en même temps que les papiers)
4. Solde pour le 30/06/2017

*A payer à chaque fois sur le compte du club*

*Dexia : BE 25 068 2039868 82  
Communication : nom + prénom du nageur + stage d'été 2017*

Tout ce qui est actions et économies éventuelles seront remboursées par la suite.

### **A prendre avec soi le jour du départ, en plus des bagages habituels « stage »**

- Documents originaux : Carte d'identité, carte mutuelle + vignettes, autorisation parentale, fiche santé
- L'équipement du parfait nageur dans un sac à dos avec deux bretelles (car on marche pas mal)
- Sac de couchage + tout ce qu'il faut pour faire un lit douillet
- Des vêtements pour courir et faire de la PPG
- Jeux de société, ballons, jeux d'extérieur, ...

A ne pas prendre avec soi ! : Chips, chiques, chocolat, « crasses »... On aimerait remettre le paquet sur la diététique

### **Au programme des activités**

- Nager... ha c'est malin
- PPG
- Course à pied
- Musculation (il y a une petite salle)
- Balade
- Excursion (que je dois encore trouver)
- Théorie sur la diététique sportive
- Théorie de l'entraînement
- Analyse vidéo des styles de nage
- Quelques jeux

Et surtout beaucoup de repos et de bonne humeur...

### **Coordonnées des entraîneurs :**

Anouchka Mailleux : 00 32 485 560 565

[theonouch@hotmail.com](mailto:theonouch@hotmail.com)

François Zadworny : 00 32 499 08 23 65

[zadfrancois@gmail.com](mailto:zadfrancois@gmail.com)

Dominique Begasse : 00 32 475 53 77 33

[begs@skynet.be](mailto:begs@skynet.be)

On reste à votre disposition pour toute question...

Merci pour votre confiance

**Begs, François et Nouch**