

Grâce-Hollogne, le 10 juin 2009



Dauphin Grâce-Hollogne Natation
D.G.H.N. ASBL
Rue Jean de Seraing 14
4100 Seraing
www.dghn.be
- Section Synchro -
Carméline VAZZA
0473/80.22.46

Chers parents et nageuses,

Il est grand temps de vous faire part des derniers détails concernant le stage synchro.

Tout d'abord, en date du dimanche 16 août 2009, afin de se remettre dans le « bain », un premier entraînement aura lieu à la piscine de Saint-Georges de 14h00 à 17h00.

Ensuite, le rendez-vous est fixé au lundi 17 août 09 à 08h00 sur le parking de la piscine du centre WORRIKEN à Butgenbach, Worriken 9.

Les filles et les parents qui le souhaitent auront jusqu'à 08h45 pour aller déposer et ranger les bagages, faire les lits, visiter les lieux,... Le premier entraînement de natation ayant lieu à 09h00, chaque nageuse devra prévoir un sac à part des bagages avec tout le nécessaire.

Matériel à avoir toujours dans son sac de natation :

- Bonnet
- Maillot
- Pince-nez
- Lunettes
- Essuie
- Vêtements de nage
- Elastique d'étirement
- Ceinture de plomb de 1 kg (uniquement pour les nageuses du groupe de Carmé)

Matériel général à prévoir dans ses bagages :

- Plusieurs essuies
- Plusieurs maillots
- Plusieurs pince-nez / bonnets
- Shorts cycliste + tee-shirt (pour travail en salle)
- Tenues de sport pour tous les jours
- Chaussures de sport
- Un bidon vide de 5 litre (type bidon eau distillée)

Les tenues de ville ne sont pas nécessaires et je rappelle à toutes qu'il ne s'agit pas d'un défilé de mode, mais bien d'un stage sportif ou il est préférable de choisir des tenues confortables et faciles à enlever ou à remettre vu le nombre de fois qu'il va falloir s'habiller et se déshabiller sur une journée.

Prévoir également des élastiques pour les cheveux car les filles devront se coiffer et s'attacher les cheveux dès le matin avant le petit déjeuner et pour toutes les activités sportives.

Emporter des boissons et collations de 10h00 (Les boissons pétillantes et chips sont INTERDITS ; préférez l'eau et des collations type céréale ou barre chocolatée et /ou fruits).

Le stage prendra fin le vendredi 21 août à 18h00 et sera probablement suivi d'une barbecue organisé par le papa de Camille. Pour les personnes intéressées, merci de prendre contact avec lui afin de réserver vos places.

Pour le reste, j'attends à ce stage une équipe dynamique de bonne humeur et qui a pour objectif d'améliorer ses performances par le TRAVAIL, la discipline et l'entraide.

Pour rappel, le but de ce stage n'est pas une révision du travail de l'année, mais bien d'apporter une amélioration. Chaque nageuse doit donc arriver en connaissant tous ses ballets, en ayant travaillé ses écarts et en ayant été nager quelques fois par semaines avant le stage.

Pour des informations supplémentaires, vous pouvez me contacter sur mon gsm.

Salutations sportives,
Carmé

PS : Les gsm sont INTERDITS (si par hasard je devais en trouver un, il s'agira d'une cause de renvoi direct du stage, au même titre que les chips ou boissons pétillantes...)

Merci de verser le montant du stage (soit 250€) avant le 01/07/09 sur le compte 001-3100875-55, sans quoi, votre fille ne pourra participer au stage.

Talon à compléter et à remettre à l'entraîneur au plus tard le 17 juin 2009

Ma fille (Nom, Prénom) :

Participera – Ne participera pas

au stage de natation synchronisée organisé par le DGHN, qui se déroulera du 16/08/2009 au 21/08/2009 à Butgenbach au centre sportif Worriken.

Je verse le montant des frais de stage, soit la somme de 250€ sur le compte 001-3100875-55 avec en communication STAGE 2009 + NOM de la nageuse pour le 01/07/2009 au plus tard.

Date : / / 2009

Nom :

Signature :