

## **STAGE INTER-RÉGIONAL EAU LIBRE**



**LIMOGES ET LAC DE SAINT-PARDOUX  
DU 25 AOUT AU 28 AOUT 2015**

**NOTE D'INFORMATION AUX CLUBS**

## INTRODUCTION

Comme les deux dernières années, l'Inter-Région Sud-Ouest, afin de promouvoir et développer la Natation en Eau Libre, met en place un stage "Découverte" de la discipline.

L'objectif de ce stage est de permettre d'une part, à des jeunes de découvrir la natation en Eau Libre et développer les techniques et tactiques spécifiques à la pratique et d'autre part d'échanger avec les entraîneurs sur la spécificité de cette discipline.

Les CTS de vos régions respectives se tiennent à votre disposition pour tout complément d'information.

## STAGE

### DATES & LIEUX

Du mardi 25 août 2015 à 8h30 au vendredi 28 août 2015 à 14h

Région Limousin : Pratique en milieu naturel : Lac de St Pardoux  
Entraînement en piscine : Limoges - Piscine de Beaublanc (bassin de 50m découvert)  
Hébergement : Limoges - CHEOPS

### ENCADREMENT

Responsable du stage : Anne CITERNE CTS Limousin.

Entraîneur Limousin : Guilhaine SEBILLOTTE

Au minimum un entraîneur de chaque région concernée par la participation de nageurs (Aquitaine, Midi-pyrénées et Poitou-Charentes).

### EFFECTIFS

20 nageurs (environ 5 nageurs par région)

1 à 4 entraîneurs minimum selon les participations des nageurs

Catégories : de benjamins 2 (13 ans) à cadets (16-17ans)

### TRANSPORTS

Navette en bus entre Limoges et Saint-Pardoux

### COUT DU STAGE

L'IRSO prend en charge les frais liés à l'encadrement, les frais de transport et de location des salles.

Reste à la charge de chaque nageur : **146 €**

## FINALITES DU STAGE

La première finalité du stage est d'inciter les nageurs à participer aux étapes de Coupe de France de Natation en Eau Libre. Positionné fin août, ce stage permet aux nageurs de s'engager sur les différentes étapes de fin de saison de l'eau libre et notamment sur l'étape de Saint-Pardoux (Limousin), le 5 septembre 2015.

C'est également pour les entraîneurs la possibilité de découvrir la natation en eau libre et d'obtenir, s'ils sont titulaires du titre d'évaluateur ENF3, le titre d'évaluateur ENF 3 eau libre.

Ce stage participe également à la complémentarité qui existe avec la Natation Course. Il va ainsi permettre aux nageurs d'aborder la saison 2014-2015 de Natation Course avec une préparation physique complémentaire.

Pour l'étape de Saint-Pardoux, l'IRSO prend en charge les frais d'engagements des nageurs ayant participé au stage.

# INSCRIPTION NAGEURS

**STAGE EAU LIBRE IRSO**  
25-28 août 2015 – LIMOGES et SAINT-PARDOUX

CLUB : .....

ADRESSE : .....

CODE POSTAL : ..... VILLE : .....

CONTACT : ..... e-MAIL : .....

TELEPHONE : ..... FAX : .....

Inscrire vos nageurs et éventuellement l'entraîneur volontaire pour participer à l'encadrement du stage dans le tableau ci-dessous :

NOM	PRENOM	N° LICENCE REGION-DEPART-CLUB-LICENCE	SEXE	ANNÉE
		.....		
		.....		
		.....		
		.....		
		.....		
		.....		
		.....		
		.....		
		.....		
		.....		
		ENTRAINEUR		

MERCI DE REMPLIR EN MAJUSCULES

SIGNATURE (OBLIGATOIRE):

CACHET

Ce bordereau est à retourner au Comité Régional du Limousin avant le lundi 29 juin 2015.

## Planning général prévisionnel :

	Mardi 25 août 2015	Mercredi 26 août 2015	Jeudi 27 août 2015	Vendredi 28 août 2015
<b>MATIN</b>	8h30 Ouverture du stage Entraînement piscine de Beaublanc 10h30	8h30 Entraînement piscine de Beaublanc 10h30	8h30 Entraînement piscine de Beaublanc 10h30	8h30 Entraînement piscine de Beaublanc 10h30
<b>MATIN</b>	10h45 Regroupement en salle ou quartier libre 12h00	10h45 Regroupement en salle ou quartier libre 12h00	10h45 Regroupement en salle ou quartier libre 12h00	10h30 -> 12h Formation ENF3 12h00
<b>AM</b>	15h30 Travail à sec et entraînement en Lac 17h30	15h30 Travail à sec et entraînement en Lac 17h30	15h30 Travail à sec et entraînement en Lac 17h30	
<b>SOIREE</b>	Soirée sensibilisation et informations eau libre. Points sur la réglementation FINA	Soirée sensibilisation et informations eau libre. Points sur la réglementation FINA	Bilan avec les nageurs. Perspectives : les étapes EL à venir.	

**Coût du stage : 146 €**

**Participation Comité d'Aquitaine : 146 € pour les clubs labellisés, 66 € pour les clubs non labellisés**

### Participation clubs Aquitaine

-> clubs labellisés = 0 €

-> clubs non labellisés = 80 €

**MERCI D'ENVOYER VOTRE COUPON REPONSE AVANT LE 29 JUIN 2015  
AU COMITE DU LIMOUSIN  
ET EN COPIE AU COMITE D'AQUITAINE**