



RENTRE SPORTIVE 2012

A peine la saison sportive s'achève qu'il faut d'ores et déjà préparer la suivante. Voici donc quelques informations concernant la rentrée 2012.2013.

Pour les nageurs du Pôle Espoir

Reprise le lundi 27 août à l'issue des cours soit de **16h00 à 18h00 au CREPS** pour de la Préparation Physique Générale (PPG). Les séances auront lieu jusqu'au vendredi selon les mêmes horaires. Prévoir tenue et chaussures de sports ainsi que sa bouteille d'eau... et ce à chaque séance de PPG, y compris le samedi.

Après une semaine de travail à sec, le premier entraînement dans l'eau est programmé pour le lundi 3 septembre au CREPS de 16h00 à 18h00. Lors de cette semaine de reprise, seuls les entraînements du soir seront assurés. Il faudra prévoir à chaque séance sa tenue de sport (et baskets) ainsi que le matériel d'entraînement de natation.

Les entraînements le matin débiteront le lundi 10 septembre de 5h30 à 7h10 au CREPS et ce un jour sur deux

A partir du samedi 1^{er} septembre et ce jusqu'au début du mois de décembre, les séances du samedi se dérouleront uniquement le matin sous forme d'activités diverses. Dans quelques cas, des sorties à la journée pourront être programmées. La liste des samedis est jointe sur le tableau récapitulatif de la saison. Ces séances ne représentent pas des « activités à la carte » mais font partie intégrante de la préparation physique du nageur.

A titre d'information, nous nous efforçons de programmer un stage hors région dès les vacances de la Toussaint et non plus en février.

Pour les nageurs du Pôle Outre Mer

Les entraînements reprendront avec les nageurs du Pôle Espoir soit le **lundi 27 août de 16h00 à 18h00 au CREPS**. Les deux premières semaines, les séances se réaliseront un jour sur deux dans l'après-midi soit le lundi, mercredi et le vendredi sous forme de séances de PPG et/ou de natation – voir planning ci-joint.

Les entraînements du matin débiteront le lundi 10 septembre à 5h30 selon le même principe que le Pôle Espoir (un jour sur deux). Dès reprise des séances au sein des clubs, le programme sera celui habituel remis lors de la réunion de rentrée.

Hors avis contraire, les séances de PPG du samedi matin sont également destinées aux nageurs du POM.



www.caribois.com



Déclarée sous le numéro 811.30 du 22 décembre 1957

Agrément au titre d'association sportive N°971-86-1 AAS 100 – N° de déclaration d'existence : 95-97-0009-397

Siège Social : Bâtiment Administratif – Piscine Intercommunale Dugazon – 9719 ABYMES

Tél. : 0590.47.15.60 – Fax. : 0590.47.15.59 – Email : crng@wanadoo.fr – Site internet : gwadanat.fr





POLES NATATION GUADELOUPE



Tableau récapitulatif pour les nageurs du Pôle Espoir

SEMAINES	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Du 27/08	16h à 18h CREPS PPG	16h à 18h CREPS PPG	16h à 18h CREPS PPG	16h à 18h CREPS PPG	16h à 18h CREPS PPG	8h à 13h Sortie PPG
Du 03/09	16h à 18h CREPS PPG/Nat	16h à 18h CREPS PPG/Nat	16h à 18h CREPS PPG/Nat	16h à 18h CREPS PPG/Nat	16h à 18h CREPS PPG/Nat	
Du 10/09	5h30 à 7h CREPS Natation 16h à 18h CREPS PPG/Nat	16h à 18h CREPS PPG/Nat	5h30 à 7h CREPS Natation 16h à 18h CREPS PPG/Nat	16h à 18h CREPS PPG/Nat	5h30 à 7h CREPS Natation 16h à 18h CREPS PPG/Nat	8h à 13h Sortie PPG
Du 17/09	5h30 à 7h CREPS Natation 16h à 18h CREPS PPG/Nat	5h30 à 7h CREPS Natation 16h à 18h CREPS PPG/Nat	5h30 à 7h CREPS Natation 16h à 18h CREPS PPG/Nat	5h30 à 7h CREPS Natation 16h à 18h CREPS PPG/Nat	5h30 à 7h CREPS Natation 16h à 18h CREPS PPG/Nat	8h à 13h Sortie PPG

Pôle



Un tableau récapitulatif de la saison est joint à ce courrier. Pour les nageurs du POM, il est à titre informatif. Le programme sportif étant à la charge des clubs.

Profitez de vos vacances pour pratiquer toutes disciplines sportives autres que la natation... Nous vous attendons le 27 aout avec « l'envie de nager »



Bonnes Vacances



www.caribois.com

