



# Stage d'été 2016: La Freineuse

Pour juillet 2016, le NSG organise un stage au centre Adeps de Spa: La Freineuse. Il s'agit d'un vaste centre Adeps situé dans un site boisé de 27 hectares muni de nombreuses installations sportives auxquelles nous aurons un accès limité: terrain de football, piste d'athlétisme, salle de fitness, courts de tennis, terrain de tir à l'arc, etc... Nous serons logés sur le site de la Freineuse dans des chalets de 4 personnes, non mixtes. Des menus végétariens seront disponibles à chaque repas.



La piscine où nous nous entraînerons 2h le matin et 2h le soir est la piscine communale de Spa, anciennement faisant partie du centre Adeps la Freineuse. Elle se situe à moins de 1km des logements dans un magnifique cadre de verdure ; ses installations nautiques comprennent : une piscine olympique extérieure de 50m (température de l'eau 24°) avec un toboggan de 45m, un toboggan de 15m, des tremplins, une piscine pour enfants et 9000m<sup>2</sup> de pelouses, plaine de jeux, terrain de volley, panneau de basket, 2 pistes de pétanque ; une piscine couverte de 25m (température de l'eau 27°) avec un toboggan de 40m, une piscine pour enfants, jacuzzi, espace détente avec sauna, bain de vapeur et solarium.



Au delà de passer du bon temps, les objectifs d'un stage de natation sont multiples. *À court terme*, il a pour but de booster les performances du nageur, ainsi il n'est pas rare d'observer des améliorations spectaculaires entre le début et la fin d'un stage. C'est pourquoi nous ferons une double compétition le 26 juillet à

Chaudfontaine (Boris Zadwornyght) et le 27 juillet à Embourg (Nocturne des 200m). Pour certains il y aura aussi les championnats de Belgique à Charleroi le 22, 23, 24 et 29, 30 31 juillet. *À moyen terme*, le stage permet au nageur de bien préparer sa saison suivante car il aura nagé un gros volume d'entraînement plutôt que de rester hors de bassins durant de longues semaines. *À long terme*, le stage a pour but de donner le goût du déplacement de sois au nageur en lui apprenant à se consacrer corps et âme sur ses objectifs aussi bien dans l'eau que hors de l'eau. Le tout bien sûr dans la joie et la bonne humeur au sein d'un groupe soudé par l'effort!



**Informations pratiques:**

- **Quand?** Du 05 juillet 2016 (12h) au 19 juillet 2016 (15h). Soit 14 nuits sur place. Si vous ne pouvez ou ne voulez pas participer à la totalité du stage, veuillez contacter le responsable du stage, Laurent Christophe au 0472 816 228.
- **Où?** Au centre Adepts de Spa: La Freineuse, cf: <http://www.sport-adepts.be/index.php?id=4791>.
- **Combien?** Le prix total du stage s'élève à 494,20 euros par nageur; le club prenant en charge environ 40% du prix, l'inscription au stage coûtera donc 300 euros par nageur.
- **A payer pour quand?** Le stage devra être payé dans sa totalité pour le 20 juin 2016. Si cette échéance pose problème, nous essayerons de trouver un arrangement!
- **Déplacement?** Comme d'habitude, si un nombre insuffisant de voitures faisaient le trajet, nous organiserons un départ groupé en transport en commun depuis la gare du midi.

En signant la présente, je m'engage à verser la somme de ..... euros au club de natation NSG sur le compte BE62-0015-1414-7061 comme droit d'inscription pour stage de juillet 2016 pour au plus tard le ..... En cas d'absence ou désistement, le stage ne sera remboursé que sous présentation d'un certificat médical attestant de l'impossibilité du nageur à participer aux entraînements.

Nom du nageur:

Date:

Signature: