



# STAGE

Les p'tites  
perches

Natation Artistique  
- Châteaubriant 2023 -

**du 19 au 25 février 2023**

organisé par

Club Nautique Castelbriantais  
&  
GPSCE Aquatique



# Le projet

---



En 2022, **Lucie THOMAS** (responsable de la section Natation Artistique et entraîneur au CNC) et **Aurélie MORVAN** (entraîneur au GPSCE Aquatique) ont eu l'idée d'organiser un stage de natation artistique multi-niveaux pour les nageurs de leur club respectif.

Chaque année, pendant les vacances scolaires, un club accueillera l'autre, et proposera aux nageurs une semaine d'apprentissage, de découverte et de partage.

En 2023, c'est le Club Nautique de Châteaubriant qui ouvrira le bal et recevra le GPGS Corbeil-Essonnes pour la toute première fois dans sa piscine.



# Les clubs organisateurs



## CLUB NAUTIQUE DE CHATEAUBRIANT



Le CNC fut créé en 1961, à Châteaubriant (Loire Atlantique).

En 1974, **Jacqueline BOMBRAY**, nageuse de niveau régional et détentrice de plusieurs records de Loire-Atlantique dans les années 1966/1969 a fondé la section « natation synchronisée ». Les brillants résultats des ballerines au plan national et international font retentir le nom du CNC sur tous les bassins. 13 nageuses du CNC ont été sélectionnées en équipe de France entre 1979 et 2002.

Aujourd'hui, la section natation artistique du club, emmenée par **Lucie THOMAS**, compte 50 nageurs, des débutants aux confirmés, qui préparent des compétitions niveau Challenge; avec une nouveauté cette année, la création d'une équipe Masters compétition !

## GRAND PARIS SUD CORBEIL-ESSONNES AQUATIQUE



Les GPSCE Aquatique a vu le jour en 2018 et a compté dès sa première saison complète, pas moins de 170 adhérents.

En 2019, l'équipe Jeunes est montée sur la 1ère marche du podium et le club a remporté le titre de Champion de France dans la catégorie !

Après les années COVID et un retour à un fonctionnement "normal" les équipes Jeunes et Avenirs ont remporté les titres nationaux en équipe, solo, et duo !

Le club compte parmi ses membres deux athlètes de l'équipe de France de natation artistique : **Oriane JAILLARDON et Laely ALAVEZ**.

GPSCE est également club formateur puisque plusieurs athlètes sont inscrites sur liste ministérielle des athlètes de haut niveau. En 2022, le club est labellisé **Centre d'Accession et de Formation**, l'un des deux seuls en Ile-de-France !

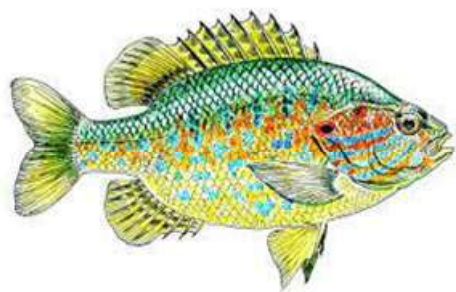


# Le projet



Après un brainstorming inspiré, **Lucie** et **Aurélie**, ont trouvé un nom pour ce stage :

## Les p'tites Perches !



« Nous voulions un symbole joyeux, qui inspire le dynamisme; et en rapport avec le milieu aquatique; nous avons pensé au poisson surnommé « **perche arc-en-ciel** » ! C'est un poisson migrateur, très coloré, et très vif, que l'on peut retrouver en eau douce, comme dans la Seine qui borde Corbeil-Essonnes, ou dans les plans d'eau du pays de Châteaubriant. »

La perche, c'est aussi un clin d'œil à la natation artistique. En effet, les entraîneurs ont coutume de taper le rythme des musiques de ballets sur une perche métallique plongée dans l'eau, afin que les nageurs puissent répéter les chorégraphies sur le bon tempo.



Nous avons ensuite créé un visuel pour symboliser le stage. Il représentera la mascotte du stage : cette petite perche souriante et pleine d'entrain s'appelle **Sunny** !

# Les objectifs



## PROGRESSER

Stage sportif de 5 jours, encadré et sécurisé, adapté à l'âge et au niveau de chaque nageur

## PARTAGER

Rencontrer des nageurs d'un autre club, partager des expériences sportives ensemble, ainsi que des moments de vie, se faire de nouveaux amis

## DECOUVRIR

Découvrir la vie collective et ses bénéfices : gérer son réveil, prendre soin de ses affaires, respecter les règles de vie, partager ses repas, dormir loin de papa et maman...

## VOYAGER

Partir quelques jours loin de la maison, s'oxygéner, se dépayser et revenir la tête pleine de souvenirs



# Les stagiaires



39 nageurs  
participeront  
au stage



<b>Poussins</b> (5 à 10 ans)	-	8
<b>Avenirs</b> (8 à 12 ans)	10	-
<b>Jeunes</b> (12 à 15 ans)	8	3
<b>Juniors</b> (15 à 18 ans)	1	2
<b>Senior</b> (18 à 25 ans)	-	1
<b>Masters</b> (plus de 25 ans)	6	-
<b>TOTAL</b>	<b>25</b>	<b>14</b>



# Les dates, le lieu du stage



## DATES

- **Dimanche 19 février 2023**  
Arrivée du GPSCE Aquatique à Châteaubriant
- **Du lundi 20 au samedi 25 février midi**  
STAGE
- **Samedi 25 février après-midi**  
Retour du GPSCE Aquatique sur la région parisienne



## LIEU DU STAGE

### **Espace Dauphins**

3 Rue de la Libération, 44110 Châteaubriant

*Piscine avec bassin intérieur de 50m et un petit bain  
La piscine est à 10min à pieds du lieu d'hébergement*



# Le transport



Le transport Aller-Retour s'effectuera en train et autocar.

## Dimanche 19 février

**13h30 – Rendez-vous à la gare Montparnasse**

**14h45** - Départ de Gare Montparnasse

**19h16** – Arrivée à la Gare de Châteaubriant

*La gare se trouve à 10 mn à pied du lieu d'hébergement.*

## Samedi 25 février

**14h00** - Départ de la Gare de Châteaubriant

**17h48** - Arrivée à la Gare de Massy

**18h00 – Rendez-vous à la Gare de Massy**

## Prévoir :

- un goûter pour le départ du dimanche,
- une étiquette au nom/prénom/adresse de l'enfant sur chaque sac/valise,
- l'enfant doit être capable de gérer sa valise.





# L'hébergement



Les stagiaires seront logés à la **Maison Rurale et Familiale** de Châteaubriant, du dimanche soir au samedi matin.

La MFR héberge des étudiants toute l'année. C'est un établissement adapté à l'accueil des jeunes.



Les stagiaires dormiront en **chambres collectives** et prendront tous leurs repas au **réfectoire**.

Les repas (petits-déjeuners, déjeuners et dîners) seront préparés sur place, dans la cuisine de la MFR, et servis à table.

La MFR dispose d'un espace « **foyer** » dans lequel les stagiaires pourront se détendre le soir.



# L'encadrement



**Lucie**

**Responsable stage (CNC)**  
*Responsable de la section  
natation artistique CNC  
Entraîneur CNC*



**Céline**

**Responsable stage (GPSCE)**  
*Entraîneur GPSCE  
Aquatique*



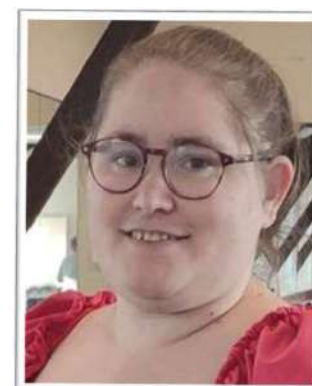
**Pauline**

*Présidente du  
GPSCE Aquatique*



**Aurélie**

*Responsable logistique  
Entraîneur GPSCE  
Aquatique*



**Mélodie**

*Référente Sanitaire  
Accompagnatrice GPSCE  
Aquatique*



# La journée type



- Petit déjeuner
- Petit footing
- 9h00** Piscine
- 12h30** Déjeuner
- 13h30** Piscine
- 16h30** Goûter
- 17h00** Souplesse étirements
- 18h00** Temps libre
- 19h00** Diner
- 20h00** Coucher ou activités jeux de société



*Chaque activité est encadrée*

*Les organisateurs se réservent le droit de supprimer une activité ou de la modifier*



# La semaine



	DIMANCHE	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI			
Horaires		GRUPE A	GRUPE B	GRUPE A	GRUPE B	GRUPE A	GRUPE B	GRUPE A	GRUPE B	GRUPE A	GRUPE B	GRUPE A	GRUPE B		
7h-7h30			réveil	réveil			réveil			réveil					
7h30-8h			P'tit dej	P'tit dej			P'tit dej			P'tit dej		réveil			
8h-8h20			réveil				réveil			réveil					
8h20-9h		P'tit dej	8h20-8h50	8h20	8h20-8h50		8h20-8h50	P'tit dej		8h20	8h20-8h50	P'tit dej			
			course	course	course		course	Sortie Enigmaparc		course	course				
9h-9h30		9h15-9h35	eau	eau	eau	9h15-9h35	eau					eau	eau	maquillage	eau
9h30-10h		course				course									
10h-10h30		9h45-10h30			eau	9h45							eau	eau	maquillage
10h30-11h		sol				sol									
11h-11h30		eau	eau			eau	eau								
11h30-12h				sol	eau					sol		GALA			
12h-13h15		Pause déjeuner								Pause déjeuner		Pique-nique			
13h30-14h			eau	eau	sol		eau	Pique-nique		eau	sol	Départ			
14h-14h30		sol				sol									
14h30-15h		Eau	Eau et/ou	Eau	eau	Eau	Eau et/ou	Eau	eau	Eau	eau				
15h-15h30		ateliers	aide ateliers	ateliers		ateliers	aide ateliers	ateliers		ateliers					
15h30-16h				sol				sol		sol					
16h-17h		Pause goûter													
17h-18h		Travail au sol : souplesse et/ou répétition à sec et/ou analyse vidéo du travail dans l'eau													
18h-19h	Arrivée	Temps libre													
19h-20h		Pause dîner													
20h-21h	Jeux de société	couture		vidéo		couture		Jeux de société		vidéo					
Soirée petites															
20h-22h															
Soirée grandes		Suite de la soirée ou temps de devoirs si besoin													

Planning donné à titre indicatif. Il pourra être soumis à modifications.

# La sortie en groupe



# ENIGMAPARC

**Jeudi 23 février**

**Matinée dans un parc d'attraction couvert unique au monde !**

Voyage en car ou en voiture depuis Châteaubriant

*Menez l'enquête dans 2 400 m2 de labyrinthes en intérieur remplis de jeux et énigmes !  
Plongez-vous au cœur de 12 univers !*



# La valise du stagiaire



## APPORTER A LA PISCINE LE JEUDI 16 FEVRIER

- Filet avec palmes, plaquettes, pain de ceinture, élastiques, tuba + 1 tapis, 2 bidons,
- 1 duvet.

### Il est conseillé de :

- Marquer toutes les affaires au nom de l'enfant,
- Apporter son doudou,
- Apporter des jeux de cartes, des petits jeux de société,
- Apporter un livre, des coloriages,
- Apporter ses devoirs (pour les grands),
- **Prendre de l'argent de poche dans une enveloppe fermée au nom de l'enfant, à remettre au coach,**
- **Prendre ses médicaments et la copie des ordonnances à remettre au Référent sanitaire.**

### Il est interdit d'apporter :

- des bonbons,
- des bijoux et objets de valeur,
- des jeux vidéos et tablettes,
- des téléphones portables (pour les - de 14 ans),
- des denrées périssables.

## A PRENDRE AU DEPART DU TRAIN LE DIMANCHE 19 FEVRIER

### Sur soi

- 1 manteau ou blouson chaud,
- 1 pique-nique.

### 1 Sac de piscine

- 2 leggings, 1 short, 2 paires de chaussettes,
- 3 maillots de bain dont 1 noir,
- 3 bonnets de bain (1 club, 1 blanc, 1 au choix),
- 3 pince-nez,
- 2 paires de lunettes de natation,
- 1 peignoir, 2 serviettes,
- Le t-shirt club.

### 1 Valise (taille valise « cabine »)

- Trousse de toilette : brosse à dents, dentifrice, brosse à cheveux, gel douche/shampooing, crème hydratante, stick à lèvres, sérum physiologique,
- 1 serviette de toilette,
- 6 sous-vêtements (culottes/slips, chaussettes),
- 1 pyjama,
- T-shirts,
- 2 polaires,
- Pantalon(s),
- 1 survêtement haut et bas,
- 1 paire de baskets pour courir,
- 1 paire de chaussons,
- 1 cache-cou ou écharpe,
- 1 bonnet et des gants.



# Le budget



## Postes budgétaires pris en compte : pour un stage TOUT COMPRIS !

### 1) Les transports Aller/Retour Paris-Châteaubriant

### 2) L'hébergement

6 nuits à la Maison Rurale Familiale

### 3) Les repas

Petits déjeuners, déjeuners et diners préparés et servis par la MFR pendant 6 jours

Les collations et goûters

### 4) La location des lignes d'eau

2 lignes d'eau dans le bassin de 50 m pendant 5 jours et demi

### 5) La sortie de groupe à Enigmaparc

*Le détail des coûts, et la part à payer par les familles, sont détaillés dans le « Memento Voyage » diffusé aux stagiaires.*

# La communication



## Communication pendant le stage

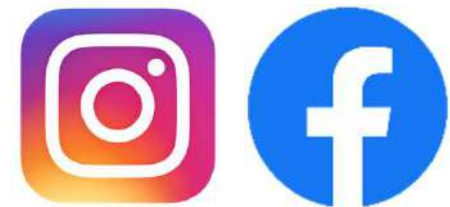
Un groupe Whatsapp dédié au stage sera créé. Des petits reportages seront envoyés aux parents à la fin de chaque journée.

Les parents pourront demander recevoir et des informations via ce groupe.



## Communication du stage

Le GPSCE Aquatique publiera des infos et des photos sur les réseaux du club.



Le CNC sera en relation avec la presse locale pour évoquer le stage et le gala de fin de stage.

