



**FEDERATION FRANCAISE DE NATATION**  
**COMITE DU PAS DE CALAIS**  
**SIEGE SOCIAL - Maison des Sports du Pas de Calais**  
9, rue Jean Bart - 62143 ANGRES - ☎ 03.21.72.67.69

**René LUCAS**  
**Responsable de la Commission Sportive**  
**22, Rue des Teinturiers**  
**62000 ARRAS**  
☎ 03-21-51-53-44  
E-mail : [comite@cd-natation62.com](mailto:comite@cd-natation62.com)  
Web: [www.cd-natation62.com](http://www.cd-natation62.com)

à l'attention de  
Mesdames & Messieurs  
les Présidents & Entraîneurs des Clubs  
de Natation du Pas-de-Calais

Angres, le 16 Mars 2010

Objet : *Stage de Présélection Benjamins*

Madame la Présidente, Monsieur le Président,

Suite aux performances réalisées du 16 Septembre 2009 au 14 Mars 2010, la Commission Sportive du Comité Départemental de Natation du Pas-de-Calais s'est réunie afin d'établir une sélection dont vous trouverez la liste en pièce jointe, pour le **Stage Départemental Benjamins** en vue de la Coupe de France des Départements du 19 et 20 Juin 2010 à Boulogne-sur-Mer.

Ce stage de présélection aura lieu du **Mercredi 07 au Vendredi 09 Avril 2010 à CALAIS**, et dans la continuité, les nageurs seront également invités à participer sous les couleurs du Pas-de-Calais au **Meeting Espoirs de VERSAILLES, le Samedi 10 & Dimanche 11 Avril**. Le Comité souhaite engager les nageurs sur 3 courses maximum en accord avec les entraîneurs dont le 200 m 4 Nages. Vous trouverez en pièce jointe le programme de ce meeting pour effectuer votre choix.

Afin de préparer au mieux le stage et le meeting, nous vous demandons de nous confirmer pour le **25 Mars au plus tard** la participation de vos nageurs à ces deux actions à l'aide des coupons-réponses en pièce jointe.

Dans l'attente de vos réponses et de vous rencontrer, nous vous prions d'agréer, Madame la Présidente, Monsieur le Président, nos sincères salutations sportives.

**Le Responsable de la Commission Sportive,**

**René LUCAS**

**STAGE DE PRESELECTION BENJAMINS**  
**Mercredi 07 au Dimanche 11 Avril 2010**  
**CALAIS & VERSAILLES**

**Début du Stage :** Rendez-vous le **Mercredi 07 Avril 2010 à 14H30** à l'**Auberge de Jeunesse de Calais**

**Fin du Stage :** Retour de Versailles le **Dimanche 11 Avril** (horaires et lieu à confirmer)

**Lieu du Stage :** Piscine Emile Ranson – Place Georges Maréchal – 62100 CALAIS

**Lieu du Meeting :** Piscine Montbauron – 7 Rue Léon Gatin – 78000 VERSAILLES

**Hébergement / Restauration :** Centre Européen de Séjour  
Avenue du Maréchal de Lattre de Tassigny – 62100 CALAIS  
Tél : 03.21.34.70.20

**Encadrement :** Franck HAUDEGAND (CD Natation 62) / Sandrine BERNARD (S.N. Lens)  
Audrey TESTART (R.C. Arras) / Sophie VAYSSE (S.C. Boulogne)

**Documents à fournir en début de stage :** Fiche de liaison médicale  
Autorisation parentale  
Contre-indications médicales ou alimentaires

**Prévoir pour le stage :** Affaire de piscine (maillot de bain, lunettes, bonnet, pull-buoy + short et tee-shirt)  
Tenue de sport : paire de baskets, survêtement ou short + sweat-shirt  
Bonnet + écharpe (au cas où !)

Si vous le souhaitez, vous pouvez également emmener des jeux de sociétés et vos devoirs. Une bibliothèque, un baby-foot et un billard sont à votre disposition (prévoir un peu de monnaie)

**Ne pas emmener !!!** Toutes les friandises et autres sodas sont déconseillés, vous aurez suffisamment à manger à l'Auberge de Jeunesse. Vous pouvez toutefois éventuellement apporter des barres de céréales, des biscuits secs et de l'eau.

**Objectifs du Stage :** Faire connaissance avec les nageurs et les entraîneurs (créer une dynamique de groupe)  
Evaluer les capacités physiques et techniques des nageurs dans l'eau et hors de l'eau  
Mise en situation de l'équipe au cours d'un Meeting

**Programme du Stage :** 5 entraînements de Natation avec passages de tests  
Footings + PPG  
Activités ludiques en groupe  
Participation au Meeting Espoirs de Versailles

