



Liste des nageurs sélectionnés Stage Mimizan

Et susceptibles de participer à la NAN CUP 2019 à la ROCHELLE

	FILLES			GARCONS	
	NOM	CLUB		NOM	CLUB
	FAGAUT JADE	CNBO		LAFARGUE LOUIS	SMN
	MERLAUD LAURELINE	DSPM		LESCA MAXIME	SMN
	BATS MARGAUX	MACS		HALMAERT EWAN	DSPM
	GUIVARCH ANGELE	BEEC		CAVALERIE RONAN	DSPM
	BERNARD LOU	BEEC		DRUON NATHAN	CNH
	BODENES TIPHENN	DSPM		GALAN JULES	MACS
	COUSSEAU LENA	MACS		JEAN MATHEO	DSPM
	LE PORT LINA	BEEC		LELEU MAXIME	DSPM
	TASTET BOUDZY PAULINE	DSPM		JOUGLET FERREYRA GUILLAUME	CBON
	AHYEE LABART MANON	BEEC		MADER SWAN	DSPM
	CAZADE CLOTILDE	BEEC		COURTELARRE FABIEN	CBON
	CHAUSSADE LOUANE	MACS		CAVALERIE ALBAN	DSPM
	DANDI CONSTANCE	BEEC		APARICIO ENZO	SMN
	NUNES VARELA PAULINE	CBON		LALANNE LUC	SMN
	DUROU JULIA	SMN		AKHCHAOU ANIS	DSPM



## **PROGRAMME STAGE JEUNES** **NAN CUP**

### **MERCREDI 28 FEVRIER 2019**

Rendez vous à 12 H 45 à la piscine de Mimizan

#### **Entrainement :**

13H00 – 15H00 Entrainement Bassin  
15H30 Installation dans le centre lac et Océan  
16H00-18H00 Gouter et temps repos/libre centre Lac et Océan  
18h45 à 20h15 Entrainement Bassin  
Diner 20h30  
Coucher 21h30/22h00

### **JEUDI 29 FEVRIER 2019**

Petit déjeuner à 7 h 15  
08H00 – 10H00 Entrainement Bassin  
10h15- 11h30 PPG  
Repas 12h00

#### **Apm :**

14h 16h00 Activités en groupe  
16H30-18H30 Gouter et temps repos/libre centre Lac et Océan  
18h45 à 20h15 Entrainement Bassin  
Diner 20h30  
Coucher 21h30/22h00

### **VENDREDI 1<sup>er</sup> Mars 2019**

#### **Matin :**

Petit déjeuner à 7h15  
08H00 – 10H00 Entrainement Bassin  
10h15- 11h45 Rangement nettoyage chambre/locaux  
Repas 12h00

13h00 Départ /Retour dans les familles  
.

Programme pouvant être modifié durant le séjour.



Mont de Marsan le 29 Janvier 2019,

### STAGE PREPARATOIRE NAN CUP

Dates: Du Mercredi 28 février au vendredi 1<sup>er</sup> Mars 2019

Rassemblement : **Arrivée** : Mercredi 28 février à 12 h 45 Piscine de Mimizan

**Départ** : vendredi 1<sup>er</sup> Mars à 12h30 Centre Lac et Océan.

Lieu des entrainements : Piscine de Mimizan

Horaires piscines : voir document joint.

Encadrement: Montagnan Yohan DSPM - Fernandez Véronique SMN - Genestier Magali BEEC –

Nageurs sélectionnés : Voir liste ci jointe

Hébergement : Centre lac et Océan » Allée du Raz , 7 route de CARQUEBIN 40200 MIMIZAN

<https://www.facebook.com/CentreLacOcean>

Matériels: Piscine : Prévoir petites palmes, plaquettes, pull, bidon étiqueté, tenue de sport extérieur.  
Serviettes, lunettes (2), bonnets, maillots .....

Prévoir tenues vêtements, nécessaire de toilettes, pour les 3 jours.

Contacts : Fernandez Véronique : 06.48.72.63.03