



Objet: Saison 2012-2013. 1er REGROUPEMENT de la Team du FUTUR. CHARLEROI du 27 septembre 2012

Bonjour,

Tu es convié(e) à la première activité du collectif «Team du FUTUR», saison 2012-2013. Ce premier rassemblement se déroulera le 27 septembre 2012 à Charleroi.

Le jeudi 27/09 à 10h15, M. Midrez (D.T.) fera une intervention afin de présenter les nouveaux critères de sélection pour la Team du Futur. Les entraîneurs de nageurs ainsi que les parents sont cordialement invités à participer à cette réunion.

Rendez-vous : le jeudi 27 septembre 2012 à 10H00

Où : Centre A.D.E.P.S (La Ferme du Château)
Allée des Sports, 12
6280 Loverval



Détail horaires : Voir ci-dessous.

Piscines : Piscine du STADE YERNAUX (25mètres 5 couloirs)
Rue du Poirier 226 - 6061 MONTIGNIES-SUR-SAMBRE



Participants : Team du Futur (voir liste)

FFBN : Midrez Philippe (D.T.)
Braham Kevin (D.T.A.)

Staff : Romanini Aurélie (Entraîneur FFBN)
Franck Xavier (Entraîneur FFBN)
Neuberg Dirk (Entraîneur FFBN)
Tilman Eric (Entraîneur FFBN)
A déterminer (Kinésithérapeute)

Fin de stage : Judi 27 septembre 2012 à 16h30 dans le hall d'entrée de la piscine.

Merci de nous confirmer votre participation ou non à ce stage par retour de mail (k.braham@ffbn.be) AVANT LE 19 SEPTEMBRE 2012, ou par téléphone (0474/028361). Sans réponse de votre part AVANT le 19/09/12, nous considérons que vous déclinez notre invitation.

Siège social :
Piscine Hélios
Rue de Montignies, 103
6000 Charleroi

Tel administratif. : 0474/028.360
Tel sportif : 0474/028.361
www.ffbn.be – ffbn@ffbn.be

Siège administratif :
Piscine du Stade Yernaux
Rue du Poirier, 226
6061 Montignies-Sur-Sambre



Rmq's importantes : Tout stage (WE ou semaine) doit être suivi en entier par les participants. Toute demande éventuelle de dérogation doit être sollicitée au préalable auprès du Directeur Technique ou de son adjoint. Tout manquement à cette règle de politesse sera présenté au Comité Sportif de la FFBN.

Matériel natation et pour les activités d'échauffement, d'étirement et d'extérieur:

- Pull
- Paddles
- Planche
- Tee-shirt, short et **bonnet FFBN** reçus lors des précédent stages (si participation).
- Boissons personnelles et habituelles pour les entraînements.

Objectifs du rassemblement :

- Première activité commune de début de saison sportive.
- Accueil des nageurs dans le groupe et prise de connaissance.
- Continuation de cet esprit de groupe.
- Convivialité, bonne humeur, envie de se revoir, se connaître,...
- Reprise d'entraînements après une période de repos plus ou moins longue.
- Présentation des nouveaux critères de sélection pour la Team du FUTUR

Tenue lors de votre arrivée au centre :

- Votre sac de piscine est opérationnel.

Je me tiens à votre disposition pour tous compléments d'informations (0474/028.361 ou k.braham@ffbn.be)

Salutations Sportives

BRAHAM Kevin
Directeur Technique Adjoint



Siège social :
Piscine Hélios
Rue de Montignies, 103
6000 Charleroi

Tel administratif. : 0474/028.360
Tel sportif : 0474/028.361
www.ffbn.be – ffbn@ffbn.be

Siège administratif :
Piscine du Stade Yernaux
Rue du Poirier, 226
6061 Montignies-Sur-Sambre



Horaires du stage :

Rassemblement le 27 SEPTEMBRE 2012 à Charleroi	
Team du Futur Francophone	
	Horaire
	Jeudi 27 septembre 2012
	
10h00 - 10h15	Accueil des nageurs, parents et entraîneurs au centre ADEPS
10h15 - 11h45	Présentation des nouveaux critères de sélection par M. Midrez (D.T.)
12h00 - 13h00	Repas
13h00 - 13h30	Déplacement en car vers la piscine du Stade Yernaux
13h30 - 14h00	Echauffement spécifique à sec (Réveil musculaire)
14h00 - 16h00	Session d'entraînement à la piscine du Stade Yernaux
16h00 - 16h30	Etirements spécifiques
16h30	FIN DU STAGE

Pour atteindre le centre ADEPS de Loverval :

Par la route

Venant de Bruxelles :

- Autoroute E19 Mons-Charleroi
- A l'échangeur, suivre A54 Liège, Namur, Charleroi
- A l'échangeur suivant, prendre E42 sortie Liège- Namur
- Après 6 km suivre R3 Beaumont-Châtelet
- Prendre sortie 9 Loverval
- Suivre panneau « La Ferme du Château »

Venant de Namur-Liège

- Suivre R3 Beaumont-Châtelet
- Prendre la sortie 9 Loverval
- Suivre le panneau « La Ferme du Château »



Siège social :
Piscine Hélios
Rue de Montignies, 103
6000 Charleroi

Tel administratif. : 0474/028.360
 Tel sportif : 0474/028.361
www.ffbn.be – ffbn@ffbn.be

Siège administratif :
Piscine du Stade Yernaux
Rue du Poirier, 226
6061 Montignies-Sur-Sambre