



A VOS AGENDAS

Les dates à retenir en février :

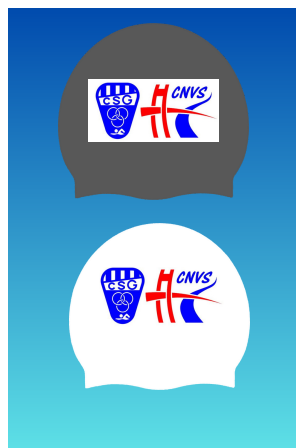
- **Les 2, 3 et 4 février** : Meeting Interrégional de Chartres.
- **Le 10 février** : journée avenir à Yvetot.
- **Le 11 février** : natathlon Benjamin à Yvetot.

Les nageurs du mois:
Pour leur régularité et leur sérieux aux entraînements.

Hugo HEMERY (CSG)
Jonas BELAN (CNVS)

Alice BURAY, Aya VARIN et Juliette TAIRON (CSG)

Céleste TAIRON (CNVS)



Présentation du Directeur Technique : Franck Warlop

Franck WARLOP est le Directeur Technique des clubs (CNVS et CSG) depuis 2010. A ce titre, il est responsable de la mise en oeuvre de la politique des clubs et de la coordination sportive, administrative, financière et des ressources humaines.

Educateur sportif puis entraîneur reconnu, notamment avec les titres de champion d'Europe Juniors (2017) et champion de France (2019) obtenus avec Clément BATTE, il est un expert des techniques sportives de la natation, des techniques d'enseignement et d'encadrement de groupes ainsi que de la mise en pratique de la réglementation fédérale.

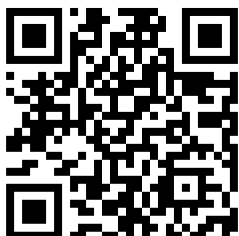
L'objet du mois : le pull-buoy



Le pull-boy est un petit accessoire en mousse, ultraléger, en forme de huit. Pour le maintenir en place, le nageur est contraint de serrer les jambes, il lui est donc impossible de les bouger.

Il permet de :

- concentrer ses efforts sur la partie supérieure du corps et plus particulièrement sur les mouvements de bras,
- muscler l'ensemble du haut du corps,
- travailler le gainage,
- contrôler sa trajectoire de nage.



Scannez et découvrez la page Facebook du CSG et du CNVS. Informations, actualités et vie du club en direct.

Du bruit dans la cuisine ?

Cookies spécial petit déjeuner

- 200 g de compote de pomme sans sucre
- 120 g de flocons d'avoine
- 1 œuf

Optionnel : pépites de chocolat noir, coco râpée, graines de chia, abricots secs, cranberries, cannelle, amandes...
Mélanger les ingrédients la veille avec un peu de lait.
Réaliser des palets, aplatir légèrement puis au four à 180°C pendant 20 à 25 minutes.

A compléter avec un fruit frais et une boisson chaude pour un petit déjeuner sain et équilibré.