

Haute-Savoie Natation Water-Polo Natation Synchronisée Eau Libre

LE MAGAZINE DU COMITE DEPARTEMENTAL
F.F.N HAUTE-SAVOIE

Edito: Le mot du Président

N°1 - Avril/Mai/Juin
2017

WATER-POLO:
L'équipe de Seynod

Natation Sportive:
La sélection Junior
au Meeting de Genève

Rencontre avec
le C.D.O.S

Le Club: Annemasse Natation
Santé: La micro-nutrition

Notre Dossier:
La Natation estivale



sommaire

EDITO

3 LE MOT DU PRESIDENT

NATATION SPORTIVE

4 LA SELECTION JUNIOR AU MEETING DE GENEVE

LA NATATION ESTIVALE

6 LES CLUBS D'ETE

WATER-POLO

11 L'EQUIPE DE SEYNOD

RENCONTRE AVEC

14 LE COMITE DEPARTEMENTAL OLYMPIQUE SPORTIF

TEMOIGNAGE

16 LE CLUB D'ANNEMASSE NATATION

SANTE

19 LA MICRO-NUTRITION SPORTIVE



Edito

PRESIDENT FFN HAUTE-SAVOIE

Jean-Francois JACQUIER

PRESIDENT DELEGUE

Jean-Francois MARTIN

SECRETAIRE GENERALE RESPONSABLE

NATATION ESTIVALE
Marie Christine GAIDIOZ

TRESORIER

Marc CECCONE

SECRETAIRE ADJOINTE

Sacha SAPONE

RESPONSABLE DES OFFICIELS

Jean Pierre BASSET

RESPONSABLE COMMISSION SPORTIVE / ENF

Vanessa BROUARD

RESPONSABLE DES MASTERS

Emilie COTTAIN

RESPONSABLE EAU LIBRE

Isabelle JOYE

RESPONSABLE NATATION SYNCHRONISEE-WATER-POLO

Brigitte COLSON

REPRESENTANT AU CDOS

Gilbert MASSET

RESPONSABLE EXTRANAT et LICENCES Site Web du Comité Départemental

Patrick GUILLEMIN

RESPONSABLE NATATION SPORT SANTE

Francine DE PACHETRE

RESPONSABLE COMMUNICATION-PRESSE

Christophe GEORGIN

Contact:

contact.ffn74.hautesavoie@gmail.com



Le mot du Président du Comité FFN de Haute-Savoie

L'ensemble du Comité Départemental Haute-Savoie est très heureux de vous annoncer la création d'un magazine trimestriel. Nous pourrions ainsi diffuser de l'information à l'ensemble des acteurs de la natation départementale sans oublier les élus des Municipalités et Agglomérations, ainsi que les instances départementales. Nous en avons besoin, c'est un très beau projet mis en place par notre service communication que je remercie.

Depuis le 4 février 2017, notre natation a changé de dimension avec la création de la Ligue AuvergneRhônAlpine avec 143 clubs et 42000 licenciés répartie sur 12 départements. Cette nouvelle Ligue Régionale devient la deuxième derrière la Ligue d'Île de France et devant celle de Provence Cote d'Azur. Notre challenge sera de maintenir toutes nos pratiques sportives (Natation Course, Water-Polo, Natation Synchronisée, Eau Libre, etc.) dans un contexte élargi. Nos dirigeants Départementaux devront relever ce défi en développant leurs activités dans leur club afin d'augmenter le nombre de leurs licenciés.

Je compte sur vous...

Jean-François Jacquier



50^{ème} Championnats Internationaux de Genève.

**Du 20 au 22
Janvier 2017.**

**La sélection
junior de
Haute-Savoie**

Accompagnés et coachés par trois de nos entraîneurs: Vanessa Brouard, Alexa Réau, Guillaume Debruyne.

20 nageurs, nageuses étaient sélectionnés pour la compétition à Genève. Le niveau était très relevé, l'objectif de cette sélection était de continuer une dynamique sportive qui existe chez nos jeunes talents. La sélection représentait 6 de nos clubs: Annemasse, CNSR Cluses, Dauphins d'Annecy, CS Megève, Mont Blanc Natation Seynod Natation.

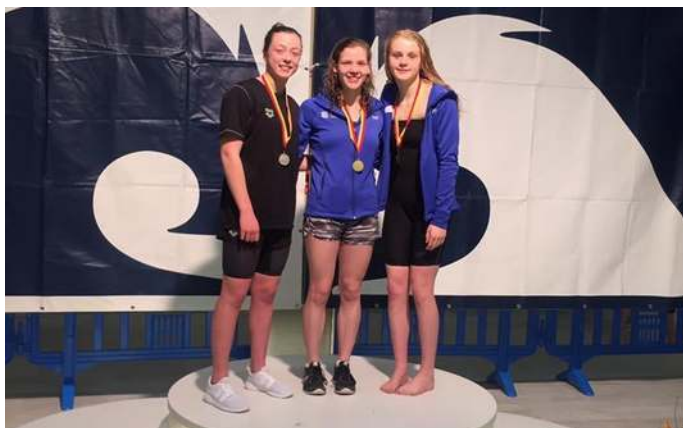
Les Podiums de nos jeunes

50ème Championnats Internationaux de Genève. Sur 36 délégations: la sélection Comité 74 se classe 16ème.



▲ 200 dos Messieurs - Finale B Yohann 3eme

Il est positif de vivre une compétition internationale et d'être ensemble, cela a créé une bonne dynamique sportive et humaine.



100 m Brasse Dames - Finale B Sawsen 3eme en 1'17"82

Estelle PEDERGNANA, Sam PLEWINSKI, Lola POTHET, Léa RUISI, Oscar SATRE, Clara SGARAMELLA et les coachs Vanessa BROUARD, Guillaume DEBRUYNE, Alexa REAU d'avoir si bien représenté les couleurs de la Haute-Savoie.

▼ 200 m Brasse Dames - Finale B Estelle 3eme en 2'48"86

Ces trois jours de compétition ont permis à nos nageurs et nageuses de vivre une expérience unique et enrichissante pour eux



◀ 100 m nage libre Dames - Finale B Clara 2eme en 0'58"72

Bravo à Lucie ALLARD, Lucie BERLING, Celya BOUBET, Elliott BRONDEX, Antonin BRUNEAU, Emma DA CONCEICAO, Tais DECOURRIERE, Baptiste GIRAUD, Yann GUILHEN, Joakim HUGEL, Sawsen KALIALI, Yohann NDOYE BROUARD,





Notre Dossier: La Natation Estivale

“...En Haute-Savoie, nous avons 8 clubs dits Estivaux : Aravis, Châtel, CN Rochois, Evian, Haut- Giffre, Morzine, Rumilly et Thônes, ce qui fait de notre département un des mieux représenté en Natation Estivale au niveau français...”

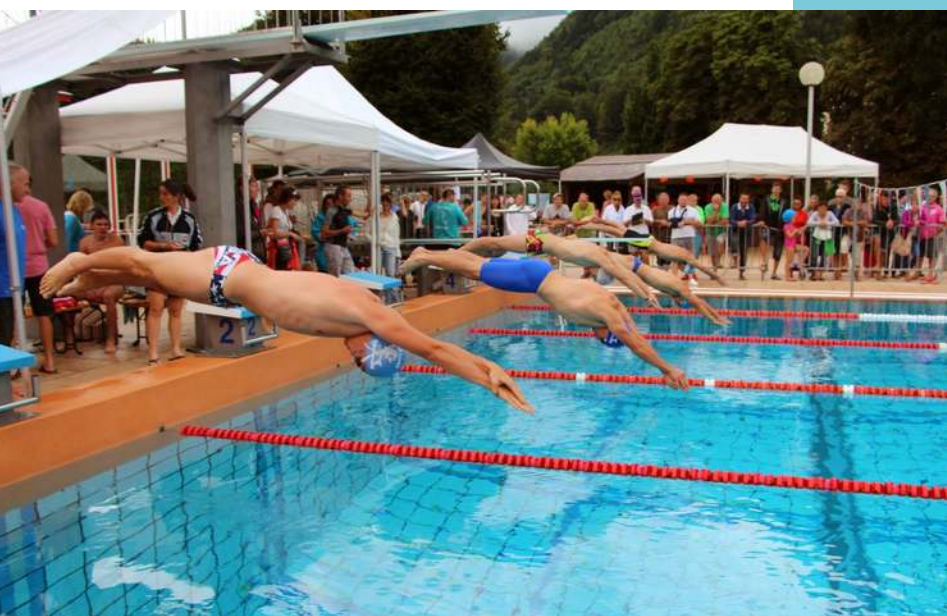
La natation Estivale se distingue de la natation « dite annuelle » par sa période d'activité principale, qui comme son nom l'indique se déroule en été car les nageurs pratiquent d'autres sports le reste de l'année.

Ce sont des joueurs de sports collectifs, des skieurs, des pratiquants de sport de combat, etc.....

Les « clubs d'été » fonctionnent en priorité de début mai à la mi-septembre. Les compétitions se déroulent du 15 juin au dernier WE d'août avec à cette date la Coupe de France des régions, compétition par équipe et ultime épreuve de la saison qui rassemble les 30 meilleurs Minimes-Cadets de chaque région.

En Haute-Savoie, nous avons 8 clubs dits Estivaux : Aravis, Châtel, CN Rochois, Evian, Haut- Giffre, Morzine, Rumilly et Thônes, ce qui fait de notre département un des mieux représenté en Natation Estivale au niveau français. L'ensemble de ces clubs représente près de 700 licenciés.

Outre les compétitions spécifiques Coupes de ville qui ont lieu chaque WE à partir de la mi- juin, les nageurs participent au championnat départemental suivi du championnat régional pour ceux qui ont réussi les minimas, et terminent pour les meilleurs Minimes-Cadets par une participation à la sélection régionale pour la Coupe de France des régions.



Les nageurs des clubs estivaux participent aussi en grand nombre aux compétitions d'Eau libre qui ont lieu dans notre département. La formation des nageurs est la même que pour les clubs annuels avec la mise en place des 3 niveaux ENF (Ecole de Natation Française) : le Sauv'nage, le Pass'Sport de l'Eau et le Pass'Compétition.



En Natation Estivale, les performances sont de bon niveau que ce soit techniquement ou chronométriquement même si l'activité se déroule sur une période restreinte, mais ce qui caractérise la Natation Estivale c'est la convivialité et l'ambiance qui règne sur les bords des bassins tout au long de l'été.

Les nageurs, les dirigeants de clubs, les officiels et les supporters sont heureux chaque WE de passer un bon moment ensemble.

Responsable Natation Estivale:
Marie-Christine GAIDIOZ
Tél. : 06 71 71 90 51
E-mail : cgaidioz@cegetel.net

Les clubs Estivaux



▼ **CONTACT:** Téléphone: 04.50.73.24.36
Email: 0608630060@orange.fr

L'etringa, 74390 CHATEL
Bassin découvert
ACTIVITES : NATATION COURSE, EAU LIBRE
CORRESPONDANT: SIMOND Serge
Les Armailis 166 Route du Centre 74390 CHATEL



▲ **SITE WEB :** www.aravis-natation.fr

74450 LE GRAND BORNAND
Bassin découvert 25m x6 lignes de Juin à Septembre
ACTIVITES : NATATION COURSE
CORRESPONDANT: Pierre CHAON
27 Route des Alpes 74450 LE GRAND BORNAND



◀ **SITE WEB:**
<https://cnrnatation.wordpress.com>

74800 LA ROCHE SUR FORON
Bassin découvert 25m x 5 lignes de Mai à Octobre
ACTIVITES : NATATION COURSE, EAU LIBRE
CORRESPONDANT CHOMAT Olivier CN Rochois
142 rue des Marmotaines 74800 La Roche sur Foron

SITE WEB : <https://sites.google.com/site/cnduhautgiffre/> ▶

Les communaux, 74340 SAMOENS
Bassin découvert 25m x 5 lignes de Juin à
Septembre
ACTIVITES : NATATION COURSE
CORRESPONDANT GUILLOT Bernard
La Combe 74340 SAMOENS



Les clubs Estivaux (2)



CORRESPONDANT: QUOEX Maxime
141 Chemin sur la Mornaz 74110 MONTRIOND
Email: barmettes@wanadoo.fr

Centre Nautique Route du palais des sports 74110 MORZINE
Bassin découvert 50m x 8 lignes de Juin à Septembre
Bassin couvert 25m x 6 lignes de septembre à juin
ACTIVITES : NATATION COURSE

▼ **SITE WEB :** www.sites.google.com/site/thonesnataion/contacts/commissions

Place Avet, 74230 THONES
Bassin découvert 25m x 5 lignes de Juin à Septembre
ACTIVITES : NATATION COURSE
CORRESPONDANTE: FAVRE PALACIOS Laurence
7 Allée des prés du Fier La Curiaz 74230 THONES



◀ **SITE WEB :** www.eviansportnatation.e-monsite.com

Avenue du General Dupas, 74500 EVIAN LES BAINS
Bassin découvert 50m x 8 lignes de Mai à Septembre
ACTIVITES : NATATION COURSE,
Email : eviansportnatation@yahoo.fr
CORRESPONDANTE: COTTET-DUMOULIN Emmanuelle
154 rue des Bois Bernard 74500 PUBLIER



▶ **SITE WEB :** www.nautic-club-rumillien.com

1 rue michel Stadt, 74150 RUMILLY
Bassin découvert 25m x 6 lignes
ACTIVITES : NATATION COURSE
Email : nauticclubrumillien@yahoo.fr
CORRESPONDANTE: Karin BUTTIN.



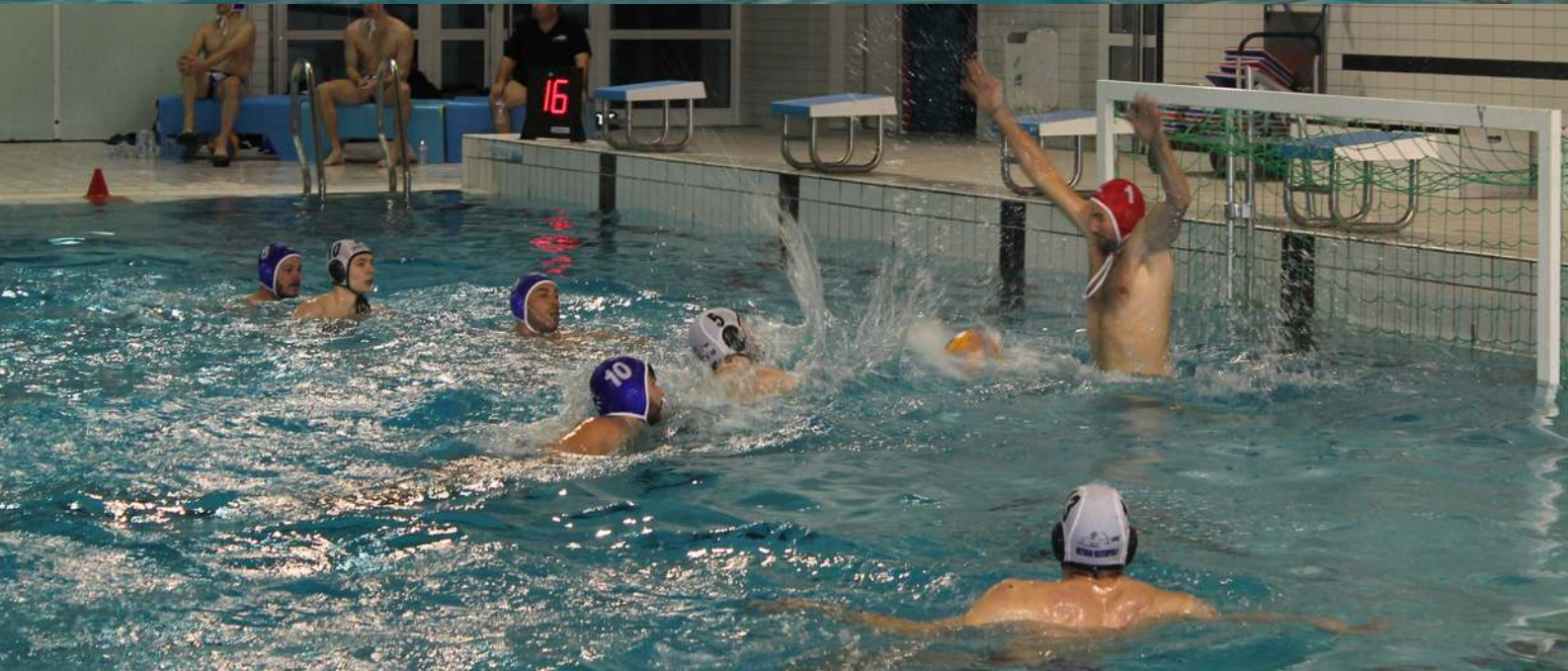


L'équipe de Water-Polo de Seynod soutient la candidature de Paris aux J.O 2024 comme sur la photo ci-dessus en reproduisant le symbole.

Créé en 1993, le club de Water-Polo de Seynod est le plus ancien des deux clubs représentant la Haute-Savoie avec Annemasse qui l'a rejoint cette saison dans une division inférieure à Seynod. L'équipe sénior évolue en Nationale 3A, entraînée par Gérald SOUNIER et Gilles. Le club de Seynod possède une école de Water-Polo pour les plus jeunes, une équipe évoluant en U13 entraînée par Damien et une équipe féminine qui a fusionné avec le club d'Echirrolles, elles évoluent en Nationale 1 Groupe D soit en 2ème division. L'effectif de la section Water-Polo de Seynod représente 40 à 50 licenciés depuis 5-6 ans.

Site: <http://seynodnatation.pagesperso-orange.fr/sectionwater-pol/index.html>
Facebook: <https://www.facebook.com/Seynod.Water.Polo/>





L'équipe de Seynod en bonnet blanc à l'attaque face à l'équipe de CN Ondaine en bonnet bleu. Résultat du match malheureusement perdu pour nos poloïstes (8 à 10).

Avec Gérald, l'entraîneur de Seynod:
" Nous sommes un club formateur avant tout,

nous n'avons pas le bassin ni la structure ni le budget pour prétendre évoluer un jour à un haut niveau, contrairement à notre voisin d'Aix-les-Bains. Pour les tous meilleurs poloïstes du club, nous leur proposons une passerelle pour aller rejoindre et s'entraîner avec Aix-les-Bains comme ce fut le cas pour Alexis et Aymeric "

Gérald: “ Le Water-Polo, c'est comme du Handball dans l'eau et s'imaginer au niveau effort physique, un handballeur jouant sur un terrain de Foot ”

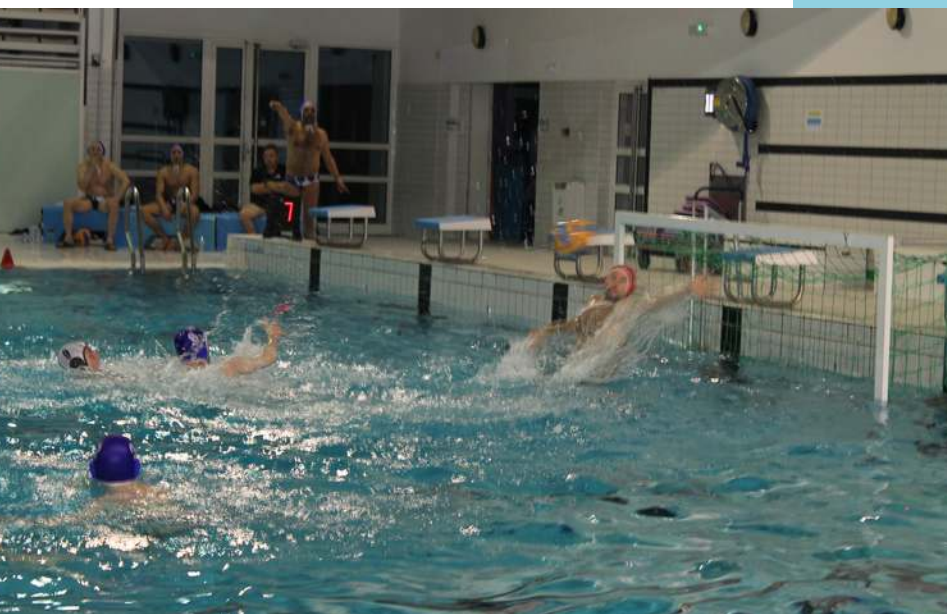
Quels conseils pour un jeune qui voudrait réussir dans cette discipline ?

"Le mental est primordial, il faut de la volonté et une endurance à des efforts répétitifs, certains sont brefs mais intenses. Un joueur est toujours en mouvement dans l'eau en vertical et horizontal pendant quatre quarts-temps de 8 minutes. Il faut accepter les contacts aussi. Si on reçoit un coup, c'est que nous sommes mal placés. Le Water-Polo est un jeu collectif et de positionnement dans l'eau face à l'adversaire.

Nous invitons tous les jeunes qui aiment ce sport ou veulent le découvrir à venir nous rejoindre, la porte est grande ouverte."

Le saviez-vous ?

En moyenne, sur l'ensemble du match, 33 % du temps de jeu réel est consacré à se déplacer d'un camp à l'autre. Le type d'activité et la distance effectuée pendant ce temps de jeu varient également en fonction du poste. Ainsi, la distance nagée par les joueurs se situe entre 1200 à 1400 m pour le joueur de pointe et entre 1800 à 2000 m pour le joueur de champs. Le joueur passe la moitié du temps en position horizontale et l'autre moitié en position verticale. Le joueur de water-polo maintient une fréquence cardiaque supérieure à 150 batts/min pendant 91,8% du temps réel de jeu . Cela démontre le caractère intense du water-polo avec des opportunités plus ou moins longues de repos.



1. Une équipe se compose de 7 joueurs avec 6 remplaçants. L'équipe a 1 ou 2 gardien(s)
2. Un match se décompose en 4 périodes de 8 minutes chacune de jeu effectif. Ces périodes sont séparées par des temps de repos de 2 minutes sauf entre les 2e et 3e périodes où le repos est de 5 minutes. Chaque équipe peut demander 1 temps mort d'une minute par période lorsqu'elle est en possession de la balle (attaque).
3. Chaque équipe, dès qu'elle prend possession de la balle (interception, engagement, etc.) dispose d'au plus 30 secondes pour tirer au but.



Qu'est-ce que le CDOS ?

Le CDOS entretient des relations privilégiées avec la Direction Départementale de la Cohésion Sociale et le Conseil Départemental de la Haute-Savoie. Il est le lien indispensable entre les comités sportifs et les pouvoirs publics, les organismes officiels et le mouvement olympique.

“ENSEMBLE, FAISONS RAYONNER LES VALEURS DU SPORT ET LES SPORTIFS DE LA HAUTE-SAVOIE .”

Quelles sont ses missions?

- . Représenter le sport départemental pour toutes les questions d'intérêt général notamment auprès des pouvoirs publics, organismes officiels.
- . Contribuer à la défense et au développement du patrimoine sportif départemental.
- . Sauvegarder et développer l'éthique de l'esprit olympique suivant les principes définis par le CNOSF.

. Préparer et former les dirigeants bénévoles à leurs différentes tâches et aux mutations du monde associatif, en particulier, le développement de la mixité.

. Contribuer à la promotion du sport sous toutes ses formes, en englobant la vie des athlètes, leur devenir et leur reconversion.

. Participer à l'élaboration du schéma des services collectifs du sport.

. Promouvoir et valoriser le bénévolat.

. Participer activement à la lutte contre le dopage et les incivilités.

. Animer le pôle des référents.

. Favoriser la pratique sportive dans les entreprises et pour des publics sous-représentés: les femmes et les personnes handicapées par exemple.

Quelles sont ses actions?

SANTE: Opération Nationale Sentez-vous sport ! "

EDUCATION: Classes et camps olympiques.

PROMOTION: Village des Sports sur des événements Grand Public.

DEVELOPPEMENT: Opérations "Femmes et Sports ". Actions autour du handicap.

SOUTIEN: Formation de dirigeants et de salariés.



Opération: " Je rêve des Jeux "

Vous rêvez que la France accueille le plus grand des événements sportifs ? N'hésitez pas, rejoignez le mouvement mise en place par le CNOSF et relayé en Haute-Savoie par le CDOS.

" Le Comité Départemental FFN de Haute-Savoie s'associe au CDOS et à l'opération JE RÊVE DES JEUX pour soutenir la candidature de PARIS 2024 . "

Comment soutenir cette action?

Les associations sportives, sites internet, les sportifs et même les personnalités publiques connues ou inconnues sont invitées à afficher le ruban : Je rêve des Jeux. Sur leur site, profil Facebook et/ou Twitter. Il suffit simplement de copier-coller l'une des lignes sur le site: <https://www.jerevedesjeux.com/#operation> pour afficher le ruban et votre soutien.

Participez à l'aventure ! Nous comptons sur toutes les bonnes volontés.

Cette action s'appuie sur l'implication des athlètes français, c'est-à-dire vous, et se présente sous diverses formes jusqu'à la décision finale du CIO en septembre 2017.

Tous ensemble ! Montrons que la Natation Haut-Savoyarde, ses dirigeants, sportifs et bénévoles soutiennent la candidature de Paris 2024, et au-delà, notre dynamisme.

Des actions prochaines seront mise en place à l'occasion de manifestations sportives ouvertes à un large public.

Les coordonnées du CDOS

Maison Départementale des Sports
97A avenue de Genève
74000 Annecy

Tél : 04 50 67 41 70
Fax : 04 50 67 36 98

@mail:
hautesavoie@franceolympique.com

Site:
<http://www.cdos74.org>



Le Club d' Annemasse Natation

Rencontre avec Monsieur
Luc GIRAUD, Président du
club aggro d'Annemasse
Natation.

Le club s'entraîne au Centre
Aquatique Château Bleu
d'Annemasse.
C'est le seul Bassin couvert
de 50 m avec 8 lignes d'eau
permettant ainsi d'organiser
des Meetings et compétitions
d'envergure.

Le club affilié FFN a obtenu
dernièrement le Label
Développement.

Vice-Présidente :
Adeline BUFFARD
Trésorière :
Stéphanie COLLET Vice-
Trésorier :
Jean Luc ROSSI
Secrétaire :
Nadège DAUTHEVILLE
GUIBAL
Vice-Secrétaire :
Elena BUFALO

Membres du comité:
Damien BOTTEON
Marina DATES
Snejana PETROVIC
John TINKER
Géraldine WALTER.

Directeur Technique:
Guillaume DEBRUYNE

Entraîneurs Adjoints :
Florent TRESARRIEU
Kevin GAIDIOZ
Julie FACCO

Educateur ENF:
Julien LENAIN

E

n l'espace de deux ans, le club est passé
d'une discipline compétition (Natation
course) à trois avec la natation
synchronisée et le Water-Polo qui de la
section loisirs passent à leur tour à celle
de compétition.

Cela change beaucoup au niveau organisationnel, en
gestion humaine et du matériel, et par conséquent en
terme de gestion budgétaire avec des dépenses
supplémentaires. Le club compte aussi une section
natation loisirs, natation adulte (Master), une école de
natation ouvert aux enfants dès l'âge de 6 ans et
sachant évoluer seuls dans l'eau, et une section Eau
libre.

Le club compte désormais plus de 600 licenciés. 250
jeunes en école de natation, 120 en natation loisirs, 100
compétiteurs en natation sportive avec les Masters,
100 nageuses et un nageur en natation synchronisée et
une trentaine d'adultes en Water-Polo. Le personnel
encadrant avec quatre entraîneurs dont un directeur
technique, un éducateur ENF et quatre assistants club
et le personnel administratif dont une secrétaire-
comptable.

" Quelles sont les priorités du club pour cette saison? "

Très clairement, c'est de maintenir l'équilibre
budgétaire. Le club est passé de 1 à 4,5 salariés (3
temps pleins, 1 mi-temps et 2 vacataires) ce qui
représente une masse salariale d'environ 120 000
€/An. Les aides publiques diminuant d'année en
année, il convient de trouver une source de
financement supplémentaire provenant en partie grâce
aux nouvelles adhésions et licences mais ce n'est pas
suffisant pour pérenniser le club dans le temps. C'est
une année charnière que nous vivons.



“ La génération 2005/2006/ et 2007, c'est le vivier sportif du club. Elle monte en puissance et représente l'avenir ”

“ Et la priorité au niveau sportif ? ”

Nous n'avons pas vocation à devenir un club élitiste mais plutôt un club formateur. Nous sommes soutenus par l'agglomération Annemassienne pour permettre à nos jeunes une bonne pratique de la natation, du savoir nager et d'aider l'enfant à progresser dans sa discipline de prédilection. L'année prochaine, nous viserons d'ailleurs l'obtention du label formateur. La génération 2005/2006 et 2007, c'est le vivier sportif du club. Cette génération monte en puissance et représente l'avenir. Et puis, nous avons l'ambition de faire progresser notre section natation synchro et water-polo qui débutent en compétition.

L'expérience sportive et l'apport en coaching de Julie FACCO (natation synchro) et de Florent TRESARRIEU (water-polo) sont primordiaux.

“ Vous avez des projets à court terme? ”

Nous avons comme piste de développement de mettre en place un mécénat ouvert à tous pour le club, quand notre dossier sera finalisé et agréé d'utilité publique. Il permettra à toutes personnes d'aider le club en faisant un don déductible des impôts à 70%.

Nous avons aussi l'intention de faire appel à des sponsors pour le covering du mini-bus du club, comme cela se fait pour les clubs de ski.



" Vous avez organisé dernièrement plusieurs manifestations au Château bleu ..."

Il y a eu le 3^{ème} Meeting d'Annemasse le mois dernier, le 09 Février qui fut un très grand succès avec quelque 600 nageurs participants, des finales en nocturne avec jeux de lumières, sonorisation et animation podium. Le 18 Mars, nous avons organisé pour le département de Haute-Savoie, la 10^{ème} Nuit de l'Eau en partenariat avec la FFN et l'UNICEF. C'est une opération caritative dont les bénéfices sont reversés intégralement au profit des enfants d'Haiti pour financer un programme d'accès à l'eau potable. Nous avons eu quelque 300 entrées autour des divers ateliers aquatiques qui étaient proposés. Et le 19 Mars, nous avons organisé le 2^{ème} plot départemental du Natathlon pour la catégorie Jeunes (12-13-14 ans).

Performance et Nutrition en Santé

Les 5 clés de l'alimentation du sportif

Orienter sa nutrition pour optimiser ses performances passe par des essentiels nutritionnels en toute connaissance des aliments et de la physiologie sportive.

Pour cet objectif, un sportif, sans pathologie particulière, doit connaître les 5 fondamentaux nutritionnels de l'optimisation de la performance qui préserve la santé dans la durée.

Cet engagement a le mérite de pouvoir emporter le sportif vers la pratique d'un sport sur de nombreuses années à un haut niveau de performances.

Sur quoi, doit donc, se pencher le sportif qui veut optimiser ses performances tout en maintenant sa santé au mieux de sa forme ?

Après avoir intégré toutes les caractéristiques et données de la personne, ses objectifs, son contexte de vie, sa pratique sportive, ses indicateurs morpho-métriques, biologiques ou émotionnels, sans oublier l'état de santé de son intestin, il est possible de s'engager dans la construction d'une nutrition optimisée. Cette démarche sous-entend la connaissance des compositions nutritionnelles et propriétés des aliments ainsi que celle des données scientifiques de physiologie du sport, et un savoir-faire.

Les 5 clés de l'alimentation du sportif :

1. Calibrer les apports énergétiques
2. Connaître l'impact fonctionnel des micronutriments
3. Comprendre l'hydratation dans ses détails
4. Chouchouter l'intestin
5. Compenser les pertes à l'effort
6. Construire l'équilibre acido-basique



Glucides, Lipides, Protéines sont les macronutriments sources directes d'énergie dans l'effort. En fonction du sport, du type ou du cycle d'entraînement, les proportions entre eux varient.

Servant de catalyseurs au déroulement des nombreuses réactions qui font fonctionner les cellules, organes et systèmes physiologiques, ils sont indispensables.

Quand, quoi, comment boire à l'effort et pourquoi sont des questions essentielles pour le maintien d'une santé et d'une pratique durables chez le sportif.

Le fonctionnement de l'intestin à l'effort peut impacter ses capacités et son rôle dans l'immunité, pourquoi ?

Un équilibre acido-basique déplacé est l'un des déterminants de l'inflammation : une nutrition adaptée par anticipation ou en post-effort peut limiter l'apparition de tendinites.

Construire des rations de récupération justes et précises, adaptées à l'effort produit tient compte des pertes à l'effort et des modifications induites.

Le 21 février 2017



Francine De Pachtere

Tél. 06 08 28 29 99

francinedepachtere@gmail.com

Retrouvez d'autres articles sur www.mns2.fr



Le Comité Départemental F.F.N Haute-Savoie souhaite la bienvenue aux 823 nouveaux licenciés de la saison 2016/2017 qui nous ont rejoint et vous souhaite à tous, dirigeants, sportifs, débutants et bénévoles une excellente saison.



▲ Natation courses - Championnats Régionaux Dauphiné Savoie

le CS Megève aura en charge l'organisation en partenariat avec le Comité Régional Dauphiné Savoie des derniers **Championnats Régionaux Dauphiné Savoie. 1 et 2 juillet 2017**, cela sera un dernier grand moment pour toute la Natation Régionale et Départementale...

▼ Compétitions Eau Libre

9 juillet 2017: 4ème Traversée du Lac de Passy organisée par Mont Blanc Natation

23 juillet 2017: 65ème Traversée Rives-Ripaille (Thonon les Bains - Lac Léman) organisée par CN Thonon les Bains.

15 août 2017: 86ème Traversée du Lac d'Annecy organisée par les Dauphins d'Annecy (1000m Découverte, 2400m Coupe de la Ville d'Annecy, 5000m Aréna Cup, 10000m Coupe des Dauphins pour nageur confirmé, 500m Pass'Compétition Eau Libre) Site web de l'organisateur

