**Camp régional d'entrainement et de perfectionnement**

**Club de nage synchronisée des Astérides**

**Dates**: 19 au 23 août 2018

**Lieu**: Complexe aquatique du Centre-socio Récréatif

**Coûts**: Participatif : 225 $ U12, défi et inter : 275 $

*Vous devez remplir la fiche d'inscription et y joindre un chèque au nom des Astérides de Sept-Îles au montant de 225$ ou 275$ (daté du 19 août 2018) et la remettre lors de la générale du 18 mai ou le gala du 19 mai prochain.*

**Hippocampes : Vous pouvez transmettre votre formulaire et paiement au 500, avenue Jolliet, Sept-Îles (Québec) G4R 2B4**

**Horaire:** À confirmer

**Dîner :** Les nageuses dineront sur place. Vous êtes invités à venir dîner avec votre enfant si vous le désirer

Vous trouverez **la liste des choses** à préparer pour le camp et **la fiche d'inscription**

**Pour toute autre information vous pouvez communiquer par courriel**

**astérides.sept-iles@outlook.fr**

**Au plaisir de vous revoir!**

**Camp d'entrainement et de perfectionnement été 2018**

***Astérides de Sept-Îles* du 19 au 23 août 2018**

Nom de la nageuse:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Adresse:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Téléphone maison:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Cellulaire:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Courriel :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Date de naissance:\_\_\_\_\_\_\_-\_\_\_\_\_\_\_-\_\_\_\_\_\_\_ âge:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

No Ass. maladie: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Problème de santé:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Médication/allergie\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Personne à rejoindre en cas d'urgence:**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**téléphone:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Pour les Astérides :** Êtes-vous intéressés à offrir de l’hébergement (coucher, nourriture et transport maison-piscine) à une nageuse des Hippocampes pour le camp? Non Oui Si oui, combien de place

**Pour les Hippocampes** : Avez-vous besoin d’hébergement (30$ par jour) :

oui non

Niveau de nage pour la saison 2018-2019: \_\_\_\_ participatif U12

\_\_\_\_\_ défi \_\_\_\_\_ inter

Quels sont les éléments que tu aimerais travailler lors de ton camp de nage?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Paiement reçu: \_\_\_\_\_\_ Chèque\_\_\_\_\_\_\_ date:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Liste pour le camp**

**Maillot (2)**

**lunettes**

**Pince-nez**

**casque de bain**

**serviette (2)**

**sac plastique pour vêtements mouillés**

**sous-vêtement de rechange (2)**

**short ou pantalon 3/4**

**t-shirt ou camisole d'entrainement**

**chandail chaud**

**espadrilles et bas**

**crème solaire**

**Élastique d'entrainement ou élastique style tubing (Wal-Mart / Sport Expert)**

**2 poids d'entrainement 2lbs ou 3 lbs (Wal-Mart / Canadian Tire)**

**1 corde à danser (Wal-Mart / Sport Expert)**

**2 bouteilles d'eau**

**2 collations santé**

**1 lunch froid (santé) dans une boîte à lunch réfrigérée**

**Il sera important de boire beaucoup d'eau et de prendre du repos**