



CAF

**CENTRE D'ACCESSION
ET DE FORMATION
DEPUIS 2018**



**CLUB EXCELLENCE
DEPUIS 2019**



SAINT-GERMAIN-EN-LAYE

WWW.CNO-STGERMAIN.COM



Yvelines
Le Département





INSTALLATION SPORTIVE

- Bassin de 50m 8 couloirs
- Bassin de 25m extérieur 6 couloirs
- Salle de musculation



ENCADREMENT

- 1 entraîneur principal
- 1 entraîneur assistant
- 1 préparateur physique

PROGRAMME HEBDOMADAIRE

- 10 séances d'entraînement
- 3 séances de musculation ou préparation physique

Lundi

6h30-8h00 : Entraînement
8h30-15h30 : Cours
16h00-18h00 : Entraînement
18h00-19h00 : Musculation

Mercredi

8h30-12h30 : Cours
13h15-14h30 : Musculation
14h45-16h45 : Entraînement

Vendredi

6h30-8h00 : Entraînement
8h30-15h30 : Cours
16h00-18h00 : Entraînement
18h00-19h00 : Pilates

Mardi

6h30-8h00 : Entraînement
8h30-15h30 : Cours
16h00-18h00 : Entraînement

Jeudi

6h30-8h00 : Entraînement
8h30-17h30 : Cours
18h00-20h00 : Entraînement

Samedi

9h15-10h30 : Musculation
10h45-12h45 : Entraînement



SCOLARITÉ

Les nageurs sont scolarisés de la seconde à la terminale au Lycée Jeanne d'Albret de Saint-Germain-en-Laye en filière générale. L'établissement est situé à 10 minutes à pieds de la piscine. Les nageurs bénéficient d'un emploi du temps optimisé pour réussir au mieux leur double projet. Les nageurs du CNO scolarisés au Lycée Jeanne d'Albret ont obtenu depuis plus de 20 ans, 100% de réussite au Bac et presque autant de mentions. Le lycée Jeanne d'Albret est un partenaire privilégié du CAF de St Germain-en-Laye.

HÉBERGEMENT

Les internes sont hébergés du dimanche soir au vendredi matin à l'Internat d'excellence de Marly-le-Roi, situé à 10 minutes en minibus de la piscine et du lycée. Les internes bénéficient d'une chambre individuelle spacieuse et lumineuse avec douche et sanitaire dans chaque chambre.

Un accompagnement pédagogique renforcé et personnalisé est apporté aux internes: méthodologie, soutien scolaire, tutorat, aide aux devoirs. Des modules (maths, français, Histoire géographie, sciences physiques, anglais) encadrés par des enseignants sont proposés tous les soirs.



SUIVI MÉDICAL

Le suivi médical a lieu au **Service de Médecine Sportive de l'Hôpital CHI de Poissy/Saint-Germain-en-Laye.**

RÉSULTATS DU CAF

Depuis 2018

- 60 médailles aux championnats de France Jeunes, Juniors et Elites
- 4 titres de champion de France Elites
- 16 titres de champion de France Juniors

- 11 médailles internationales
- Championnats d'Europe Juniors : 3 médailles dont 1 titre
- FOJE : 3 médailles
- COMEN : 5 médailles

- 6 nageurs sélectionnés en équipe de France :

- Championnats du Monde 25m 2021*
- Championnats d'Europe 2021*
- Championnats d'Europe 25m 2021*
- Championnats d'Europe Juniors 2019 & 2021*
- FOJE 2019*
- COMEN 2021*
- Championnats du monde Juniors Eau Libre 2018*
- Championnats d'Europe Juniors Eau Libre 2018*
- Jeux Paralympiques 2021*
- Championnats du monde Handisport 2019 & 2022*
- Championnats d'Europe Handisport 2018 & 2021*



CONTACT



Guillaume Benoist

guillaume.benoist@cno-stgermain.com

06.29.41.03.83

DATE LIMITE DE DÉPÔT DES DOSSIERS POUR L'INTERNAT : LUNDI 11 AVRIL