



# CAF

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



**CLUB EXCELLENCE  
DEPUIS 2019**



# SAINT-GERMAIN-EN-LAYE

[WWW.CNO-STGERMAIN.COM](http://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

### Judi

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](mailto:guillaume.benoist@cno-stgermain.com)

06.29.41.03.83

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