

STAGE REGIONAL – VIEUX BOUCAU

Dates : Du Dimanche 17 au Vendredi 22 Avril 2016

Rendez-vous : Dimanche 17 Avril 2016 à 8h30

Retour : Vendredi 22 Avril 2016 en fin d'après midi

Nombre de nageurs : 40 nageurs(es).

Public concerné : Nageurs(es) sélectionnés(es) à la Coupe de France des Régions
Nageurs(es) de séries nationales
Nageurs(es) qualifiés(es) aux Championnats de France Elite
Nageurs(es) de séries interrégionales ayant fait un podium aux France N2



Encadrement :

Directeur de stage : Hervé LEBAS

Entraîneurs : Yaël DUDO, Bastien POUJADE, Philippe FERRIERE

Entraîneurs intéressés ayant des nageurs participants.

1 encadrant « hors bassin ».

Entraînements :

3 lignes d'eau par créneaux. (2 créneaux).

12 sessions d'entraînements soit 1 par jour dans l'eau par groupe.

Séances de musculation tous les jours

Activités annexes : Surf – Stand Up Paddle- Sauvetage sportif en mer. Encadrement par des moniteurs diplômés brevet d'état dans la spécialité.



Transport : Bus (et minibus sur place)

Autorisation parentale (pour les mineurs) et fiche médicale (pour les majeurs) :

Merci de remplir les documents ci-joints et de la transmettre à l'encadrement avant le départ.

Hébergement : Centre de vacances du Lac d'Albret – Vieux Boucau

Coût financier :

Gratuité pour les nageurs(es) sélectionnés(es) pour la Coupe de France des régions (6 & 7 mai 2016 à Saint-Etienne)

300 € par stagiaire.

Réduction de 60 € pour les nageurs licenciés dans un club labellisé.

Contacts : Hervé LEBAS 06 07 82 59 98