



STAGES EAU LIBRE ÉTÉ 2024!!

Le club organise son premier stage été. Nous vous remercions vivement de votre participation à cet évènement que nous souhaitons récurrent.

Voici le document d'organisation du stage en eau libre de Quiberon du 11 au 14 juillet.

L'encadrement :

Laurent se chargera de l'encadrement du stage dans sa globalité. Amélie sera présente en soirée et le week-end. Nous pourrons aussi compter sur la présence de nos coachs-stagiaires Loren, Arnaud et Alan !

Les stagiaires :

- Séniors : Amélie, Arnaud et Alan
- Juniors : Loren
- Benjamins : Suzon, Axel, Radu, Coline
- Avenirs : Lilya et Mathilde

Le lieu de stage :

Notre camp de base sera au camping du Goviro à Quiberon (5 bd du Goviro).

Le rendez-vous de début de stage est fixé au camping le jeudi 11 juillet à 11h00.

Les transports :

Nous organisons un covoiturage à partir de Pontivy pour emmener les enfants sur le lieu de stage et pour le retour. Le départ est prévu le jeudi 11 juillet à 09h15 de la piscine de la Plage.

Je vous attendrais directement sur place avec le matériel pour le camp de base.

Pour le retour, le rendez vous est prévu le dimanche à 14h30 au camping également.

Les entrainements et activités :

2 entrainements en eau libre sont prévus le jeudi et le vendredi. Le samedi nous participerons à une épreuve des défis Quiberonnais (500m ou 1.5 kms ou 3 kms en fonction du niveau ou des envies). Le dimanche, nous referons une sortie en eau libre également.

Les autres activités seront orientées sur les pratiques de plages, randonnées et découverte du littoral.

La compétition en eau libre :

<https://www.ffneaulibre.fr/evenements/voir/6132/les-d-fis-quiberonnais-coupe-de-france-de-bretagne-edf-aqua-challenge-quiberon>

Le tarif du stage :

Le tarif du stage est de 100 euros à verser directement au club. Paiement sur le site du club en direct : <https://www.helloasso.com/associations/espoir-nautique-pontivyen/evenements/stage-ete-quiberon-11-au-14-07-2024>

Le nécessaire de camping et trousseau global :

Matériel de camping :

- 1 tente pour 2 (merci de vous arranger entre vous)
- 1 matelas et un duvet
- Nécessaire pour manger (couverts, bol, assiette, verre) en plastique si possible.

Matériel de natation :

- 1 combinaison néoprène (cela peut être un shorty également)
- Lunettes, bonnet, palmes
- Au moins 2 maillots de bains et 2 serviettes
- Prévoir une crème solaire pour les activités de natation et de plage

Trousseau global :

- Protection du soleil : casquette ou bob, crème solaire
- Affaire de sport pour randonnée et préparation physique
- Change pour 3 jours de stage
- Nécessaire de toilette

Bonne préparation !

