



STAGES EAU LIBRE ÉTÉ 2024!!

Le club organise son 2ème 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 Carnac du 25 au 28 juillet.

L'encadrement :

Laurent se chargera de l'encadrement du stage dans sa globalité. Amélie sera présente en soirée et le week-end.

Les stagiaires :

- Séniors : Amélie, Arnaud et Maëlys
- Benjamins : Axel, Hugo

Le lieu de stage :

Notre camp de base sera au camping du Men Du à Carnac (chemin de beaumer).

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 10h00 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 sur le lieu de la compétition eau libre (pointe Churchill, parking Megalithe).

Les entrainements et activités :

2 entrainements en eau libre sont prévus le jeudi, le vendredi et le samedi. Le dimanche, nous participerons à une épreuve de Carnac o'libre (500m ou 2.5 kms ou 5 kms en fonction du niveau ou des envies et relais).

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/6164/carnac-o-libre-carnac>

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/adhesions/stage-ete-carnac-25-au-28-07-2024>

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 !

