



## STAGES EAU LIBRE ÉTÉ 2024!!

Le club organise son 3ème 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 Guerlédan-Redon du 29 Août au 1<sup>er</sup> septembre.

### **L'encadrement :**

Laurent se chargera de l'encadrement du stage dans sa globalité. Amélie sera présente également.

### **Les stagiaires :**

- Séniors : Amélie, Lisa
- Juniors : Loren, Zoé, Antoine
- Benjamins : Suzon, Gaby

### **Le lieu de stage :**

Notre camp de base à Guerlédan sera au camping du point de vue (104 rue du lac à Mur de Bretagne).

Le rendez-vous de début de stage est fixé à la piscine de la Plage le jeudi à 9h00.

Nous irons à Redon le samedi et dimanche (camping également) pour les épreuves en eau libre.

### **Les transports :**

Nous avons normalement un minibus de la ville pour les transferts piscine- camping et pour nous rendre à Redon le samedi et dimanche.

La fin de stage est prévue le dimanche à 16h00 (à confirmer) sur le lieu de la compétition eau libre de Redon

### **Les entrainements et activités :**

2 entrainements en eau libre + 2 entrainements piscine sont prévus le jeudi et le vendredi. Le samedi et le dimanche, nous participerons à une épreuve de Redon (500m, 1km, 2 kms ou 6 kms en fonction du niveau ou des envies et relais).

D'autres activités seront proposées.

## **La compétition en eau libre :**

<https://www.ffneaulibre.fr/evenements/voir/6163/31-08-01-09-coupe-de-france-et-de-bretagne-eau-libre-redon>

## **Le tarif du stage :**

Le tarif du stage est de 75 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-guerledan-redon-29-08-au-01-09-2024>

## **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 !

