

STAGE NAGE EN EAU LIBRE



DU VENDREDI 29 AVRIL À 15H
AU DIMANCHE 1ER MAI

OSEZ LA NATATION EN EAU LIBRE

**UN WEEKEND
POUR PROGRESSER !**

OUVERT AUX LICENCIÉS ADULTES



À ROYAN (17)



LIGUE RÉGIONALE DE
TRIATHLON
NOUVELLE-AQUITAINE



INFOS PRATIQUES



POUR QUI ?

Un stage ouvert aux triathlètes à partir de 16 ans



PRÉ REQUIS

Savoir nager 1h minimum ou 3km en eau libre.
Posséder une bouée de natation.



OBJECTIF

Ce stage est destiné à préparer les triathlètes à la spécificité de la nage en mer.



HORAIRES

Du vendredi 29 avril à partir de 15h au dimanche 1er mai à 17h



FRAIS DE PARTICIPATION

150 € par personne / inscription et paiement en ligne
Le tarif comprend les nuitées, les repas et l'encadrement technique



NOMBRE DE PLACES

Limité à 20



INFOS PRATIQUES

PROGRAMME

Vendredi 29 avril

15h : RDV, présentation du stage, Briefing

16h - 17h30 : session nage en mer (pleine mer à 17h19)

21h30 - 23h00 : en salle, débat questions / réponses sur la pratique de la nage en eau libre

Samedi 30 avril

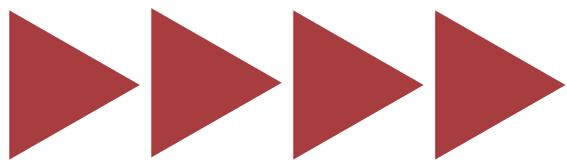
9h30 - 11h30 : session nage en mer (basse mer à 11h40) // **Travail des entrées et sorties d'eau, orientation et respiration**

15h - 16h30 : session nage en mer (pleine mer à 17h50) // **Travail des contournements de bouée et drafting**

21h00- 22h00 : nage en mer de nuit (basse mer à 23h59) // **Affronter sa crainte et découvrir une nouvelle expérience**

Dimanche 1 mai

10h00- 11h30 : Session nage en mer avec une épreuve de 3000m avec des entrées et sorties d'eau à l'Australienne (marée basse à 12h13)



INFOS PRATIQUES

LE LIEU

- Centre Adrien Roche -



POUR S'Y RENDRE

65 boulevard de Suzac
17 132 MESCHERS-SUR-GIRONDE

INSCRIPTIONS



<https://cutt.ly/OFoDN27>



+ D'INFOS

WWW.TRIATHLONLNA.FR