

STAGE DE NATATION EN EAU LIBRE axé Triathlon

« SE FAMILIARISER EN EAU LIBRE – MAITRISER SA TECHNIQUE ET SON
CAP - GAGNER EN COUT ENERGETIQUE - SORTIR DE L’EAU DANS LES
MEILLEURES CONDITIONS POUR ENCHAINER AVEC LE VELO »

Le stage est ouvert à tous les nageurs et triathlètes de tous niveaux à partir de 16 ans*
(autorisation parentale nécessaire pour les mineurs non accompagnés).



Pris en charge par un véritable professionnel reconnu dans son métier, vous bénéficierez des meilleurs conseils personnalisés pour corriger votre technique en vue d’améliorer vos performances durablement. Un véritable échange humain et une transmission de son savoir-faire développé depuis des années au service de ses nombreuses réussites sportives !



SE PERFECTIONNER EN NATATION

STAGE DE NATATION EN EAU LIBRE du 22 au 23 Mai 2021
HOSTENS

PROGRAMME DU WEEK-END DE STAGE NATATION EN EAU LIBRE

- 4 séances de natation en eau libre
- 2 séances d'étirements en fin de journée

PARTENAIRES SWOZZI COZZI

- **Une bouée Safety buoy Offerte par SWOZZI COZZI** pour toute inscription sur ce stage par personne (dans la limite de 20 participants) valeur 35€ www.swozzi.com

AGENDA PREVISIONNEL

HORAIRES	SAMEDI 22 MAI	HORAIRES	DIMANCHE 23 MAI
	LAC CAZAUX		ARCACHON
9H00 – 11H00	Route du Lac, 33260 CAZAUX Grand lac d'eau douce, très calme, eau très pure. Peu de fond, idéal pour les petits. Accès facile. Les plages de CAZAUX se situent toutes au bord d'un très beau lac à l'eau douce et claire. Idéal pour les enfants, les familles ... Et les pêcheurs ! Classement en zone A (qualité maximale)	9H00 – 11H00	1 avenue du parc Pereire Arcachon, Se donner rendez-vous devant le restaurant CAP Pereire
	1 ^{ère} natation : Présentation du stage, déroulement, Technique + conseils en Eau Libre Méthode « Mettre sa Combinaison et la retirer facilement »		3 ^{ème} natation : Observation en milieu marin, correction, prise de Cap Technique + conseils en mer
12H00	REPAS LIBRE (apportez votre pique-nique)	12H00	REPAS LIBRE (apportez votre pique-nique)
14H30 – 16H30	Lac de Cazaux	14H30 – 16H30	Plage Arcachon
	2 ^{ème} natation Technique + conseils en Eau Libre		4 ^{ème} natation : Technique + conseils en mer