

**STAGE DE PERFECTIONNEMENT EN NATATION**

« AMELIORER SA TECHNIQUE DE NAGE - GAGNER EN COUT ENERGETIQUE  
- SORTIR DE L'EAU DANS LES MEILLEURES CONDITIONS – OPTIMISER SES  
PERFORMANCES DANS L'EAU »



Vous serez encadré et coaché par le Triathlète Sylvain SUDRIE pour ce week-end de stage de perfectionnement en natation sur 2 jours au contenu riche, varié et adapté aux attentes de triathlètes soucieux de progresser en natation.

Vous bénéficierez des meilleurs conseils personnalisés pour corriger votre technique et votre respiration en vue d'améliorer vos performances durablement.

Un véritable échange humain et une transmission de son savoir-faire pour de belles réussites sportives !

**PROGRAMME DU WEEK-END DE STAGE NATATION**

**Au sein de la piscine olympique de Villenave d'Ornon : 145 Route de Léognan**

- ◆ 4 séances de cours pratique natation en bassin olympique privatisée
- ◆ 2 séances de cours théoriques avec visionnages des vidéos aquatiques et hors d'eau
- ◆ 1 séance de préparation physique générale
- ◆ 2 séances d'étirements

**AGENDA PREVISIONNEL (horaires susceptibles d'être modifiés)**

HORAIRES	SAMEDI	HORAIRES	DIMANCHE
<b>6h45</b>	Accueil piscine	<b>7h15</b>	Accueil piscine
<b>7h00 - 8h15</b>	Séance natation + vidéo de votre nage	<b>07h30 - 9h00</b>	Séance natation
<b>8h45 - 11h00</b>	Petit déjeuner offert + séance théorique	<b>09h15 - 11h30</b>	Petit déjeuner offert + Séance théorique + analyse individuelle de votre vidéo de nage
<b>11h15 - 15h00</b>	LIBRE	<b>11h45 - 13h30</b>	LIBRE
<b>15h15</b>	Accueil piscine	<b>13h45</b>	Accueil piscine
<b>15h30 - 16h25</b>	Séance PPG	<b>14h00 - 16h00</b>	Séance natation
<b>16h30 - 17h45</b>	Séance natation	<b>16h00 - 16H30</b>	Séance étirement
<b>18h00 - 18h30</b>	Séance étirement	<b>16h30</b>	FIN DU STAGE







## **LIEU DU STAGE... LA BELLE DE BORDEAUX !**

### **Comment venir à Bordeaux ?**

Plusieurs moyens de transport vous permettent de rejoindre Bordeaux.

#### **1- En avion :**

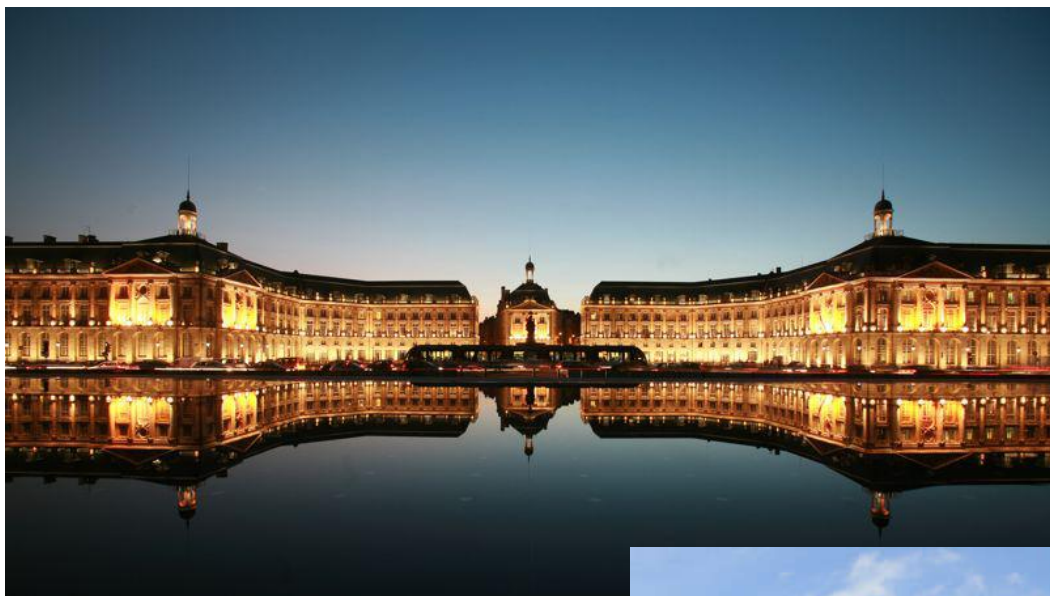
L'aéroport de Mérignac se situe à 12 kilomètres du centre-ville de Bordeaux. Il est relié au centre ville par une navette.

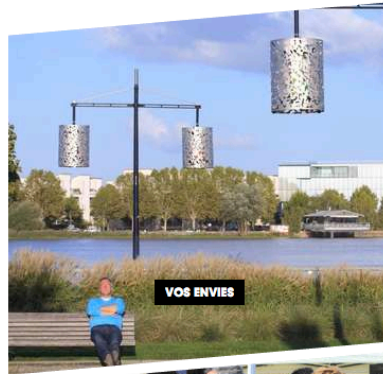
#### **2 – En train :**

La gare Saint-Jean se situe à 10 minutes en tram (ligne C arrêt place de la Bourse) du centre-ville de Bordeaux.

#### **3 – En voiture :**

La ville de Bordeaux est accessible par les autoroutes :  
A10/A62/A63/A89/A65.

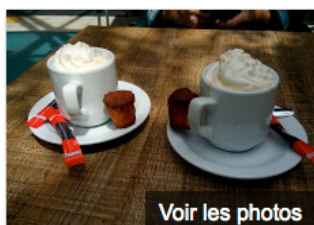
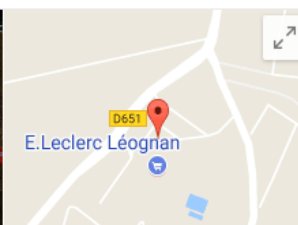




**PROPOSITION DE RESTAURATION ET D'HEBERGEMENT**

Afin de faciliter votre vie durant le week-end de stage, nous vous partageons des possibilités de restauration et d'hébergement à proximité. Vous pouvez ainsi réserver vos nuitées.

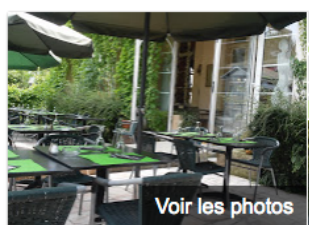
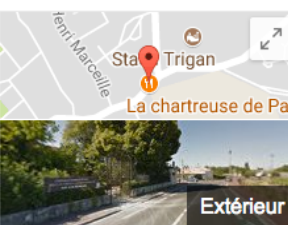
**RESTAURATION**

**Resto'Café**  
4,2 ★★★★★ 12 avis Google  
Café

Site Web    Itinéraire

**Adresse :** 100 Avenue de Bordeaux, 33850 Léognan  
**Horaires :** Ouvert aujourd'hui · 08:00–20:00 ▾  
**Téléphone :** 05 56 64 52 52  
**Menu :** [resto-cafe.fr](http://resto-cafe.fr)

**La chartreuse de Parme**  
4,2 ★★★★★ 107 avis Google  
Restaurant

Site Web    Itinéraire

Pâtes fraîches et plats italiens typiques dans ce restaurant élégant installé dans une demeure XVIIIe siècle.  
**Adresse :** 55 Chemin de Couhins, 33140 Villenave-d'Ornon  
**Horaires :** Ouvert aujourd'hui · 12:00–14:00, 19:00–23:00 ▾  
**Téléphone :** 05 56 75 99 41

**RESTO'CAFÉ** Prix 11,60€ environ Entrée Plat au choix Dessert    **LA CHARTEUSE DE PARME** Prix 22€ environ Plat

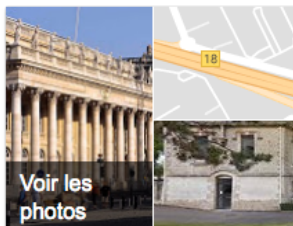
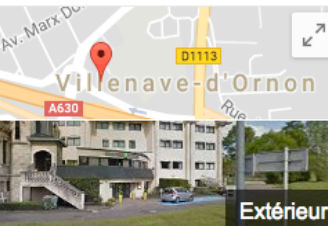
**HEBERGEMENT**




**Hotel ibis budget Bordeaux Sud Villenave d'Ornon**  
3,5 ★★★★★ 58 avis Google  
Hôtel deux étoiles

Site Web    Itinéraire

**Adresse :** Centre d'Ornon, Chemin de Sarcignan, 33140 Villenave-d'Ornon  
**Téléphone :** 0 892 70 75 14

**Hôtel ibis Styles Bordeaux Sud Villenave d'Ornon**  
3,8 ★★★★★ 31 avis Google  
Hôtel trois étoiles

Site Web    Itinéraire

**Adresse :** 10 Avenue du Maréchal Leclerc, 33140 Villenave-d'Ornon  
**Téléphone :** 05 56 87 82 86

**IBIS BUDGET** la nuitée à partir de 49€

**IBIS STYLES** la nuitée à partir de 53€

TRIATHLON SC 19A rue de la Landette 33170 GRADIGNAN

Administratif 06.08.96.41.98

Courriel : [contact@teamsrac.com](mailto:contact@teamsrac.com) Site : [www.teamsrac.com](http://www.teamsrac.com) W332028040



**SE PERFECTIONNER EN NATATION**  
BORDEAUX – *Piscine Olympique de Villenave d'ornon*  
Année 2021/ 2022