

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
6h45	Accueil piscine	7h15	Accueil piscine
7h00 - 8h15	Séance natation + vidéo de votre nage	07h30 - 9h00	Séance natation
8h45 - 11h00	Petit déjeuner offert + séance théorique	09h15 - 11h30	Petit déjeuner offert + Séance théorique + analyse individuelle de votre vidéo de nage
11h15 - 15h00	LIBRE	11h45 - 13h30	LIBRE
15h15	Accueil piscine	13h45	Accueil piscine
15h30 - 16h25	Séance PPG	14h00 - 16h00	Séance natation
16h30 - 17h45	Séance natation	16h00 - 16h30	Séance étirement
18h00 - 18h30	Séance étirement	16h30	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 :

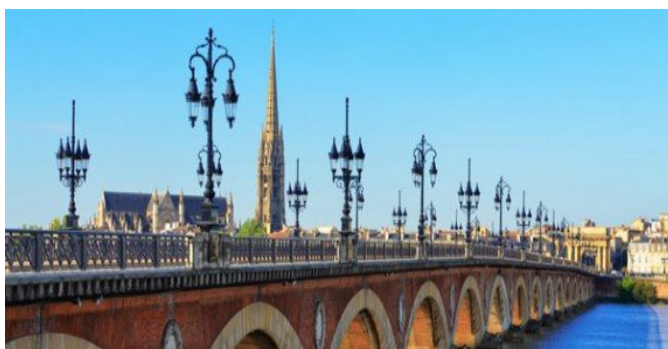
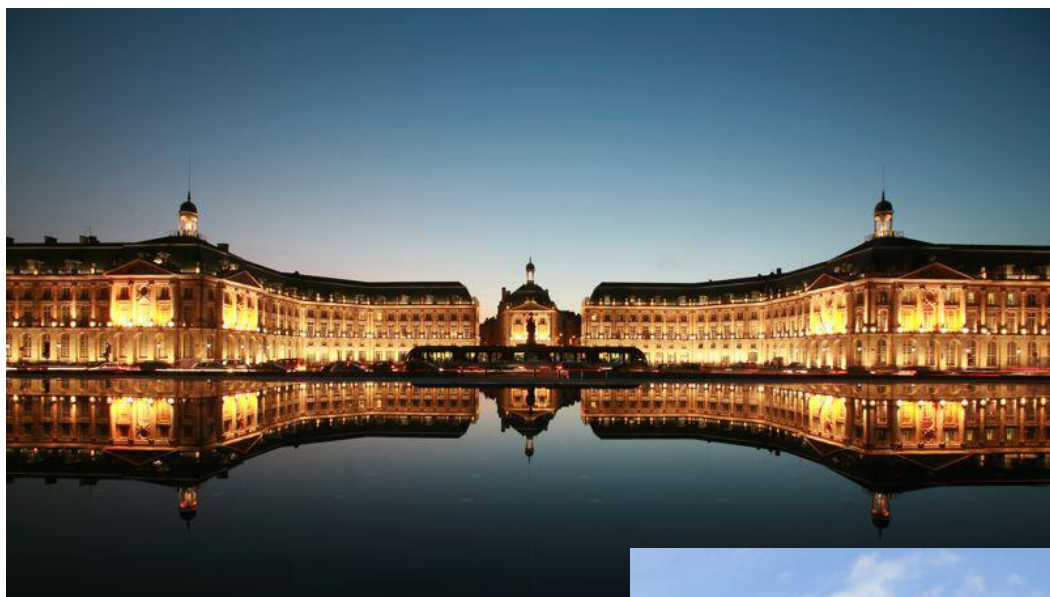
L'aéroport de Mérignac se situe à 12 kilomètres du centre-ville de Bordeaux. Il est relié au centre ville par une navette.

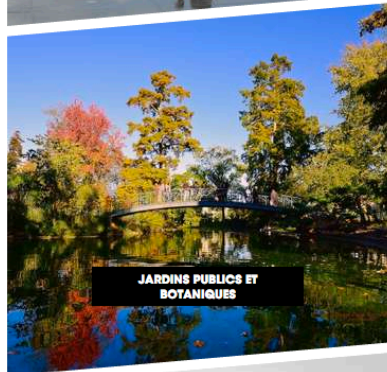
2 – En train :

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.

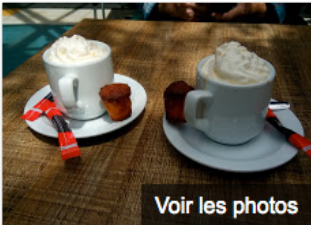




PROPOSITION DE RESTAURATION ET D'HEBERGEMENT

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.

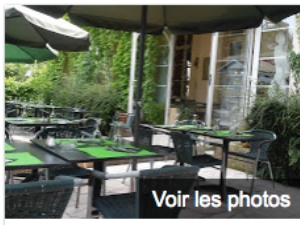
RESTAURATION




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



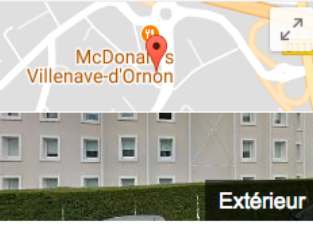

La chartreuse de Parme
4,2 ★★★★★ 107 avis Google
Restaurant

[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

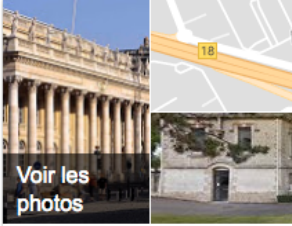
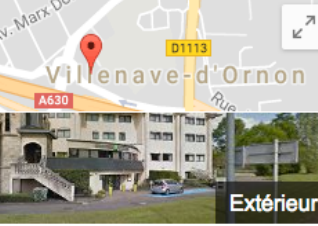
HEBERGEMENT

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 Site : www.teamsrac.com W332028040