

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 13 au 14 Mai 2023
HOSTENS

PROGRAMME DU WEEK-END DE STAGE NATATION EN EAU LIBRE

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

AGENDA PREVISIONNEL

HORAIRES	<u>SAMEDI 13 MAI</u>	HORAIRES	<u>DIMANCHE 14 MAI</u>
	LAC HOSTENS		ARCACHON
9H00 – 11H00	54 route de Bazas, 33125 HOSTENS	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 + course à pied : 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 d'Hostens	14H30 – 16H30	Plage Arcachon
	2 ^{ème} natation Technique + conseils en Eau Libre + course à pied		4 ^{ème} natation : Technique + conseils en mer