**Stage de natation à Aix les Bains paques 2024**

Le stage de paques 2024 se déroulera à Aix les bains du 15 au 20 avril 2024. Bassin de 50m extérieur chauffé

**Le départ est prévu lundi matin 6h45 de l’aqualud**, l’arrivée à Aix les bains est prévue approximativement à 16h-16h30

Le retour est prévu vers **18H**  le samedi.

L’encadrement est assuré par Mélanie ESCANDE, Baptiste GACHE

* **Horaires d’entraînements**
 - Lundi 15 avril 17H à 19H
 - Mardi 16 avril  9H à 11H et 16h30 à 18h30
* Mercredi 17 avril 9H à 11H et 16h30 à 18h30
 - Jeudi 18 avril 9H à 11H et 16h30 à 18h30
 - Vendredi 19 avril 9H à 11H et 16h30 à 18h30
* Samedi 20 avril 9H à 11H

Les objectifs du stage : augmentation des volumes kilométriques d’entrainement, augmentation des efforts (intensités), de l’amélioration des techniques de nages et préparation aux futures étapes de qualification, championnat régionaux.

* **Repas et hébergement :**

L’hébergement et les repas seront à l’hôtel du lac à 2km de la piscine

Un goûter est prévu entre les entraînements et les repas (fruits, gâteaux divers et jus de fruits…)

* **Les tenues vestimentaires**

Pour les entraînements, prévoir au minimum deux maillots de bains et autant de serviettes ou draps de bain, Tee-shirts, bonnets obligatoires, lunettes et matériels de natation (Pull Boy, Planche, tuba, plaquettes et palmes…).

 Pour le sport et ballades (selon météo) : Survêtements, shorts, sweat-shirt, running ou chaussures de sport, Tee-shirt, vêtement de pluie (Kway)

 Pour la détente, vêtements de ville pour les soirées et les autres moments de détente, vêtements chauds et sans oublier trousse de toilette, pyjama, linge de corps, …

* **Santé** En cas de nécessité, l’encadrement pourra solliciter le service médical sur place (médecins…).
* **Discipline**

 Une réunion aura lieu à l’arrivée sur place après l’installation pour donner les directives sur le respect, la responsabilité de chacun envers les autres et le savoir vivre en communauté. Les nageurs devront se conformer aux consignes de l’encadrement durant les voyages aller - retour et pendant le séjour à Hagetmau.

* **Communication** les coordonnées du personnel encadrant :
- Mélanie ESCANDE : 06.33.13.36.11

- Baptiste GACHE : 0607845602

* **Divers**

Les nageurs peuvent emmener des jeux de sociétés

*Piscine de Picquecailloux*

*Allée Lucien Videau – 24100 BERGERAC*

*Tél. 0553571935 –* *cnbergerac@wanadoo.fr*