



STAGE DE PLONGEON

Luxembourg, 20–23 mars 2014

Cette année, et pour la toute première fois, nous vous proposons un stage d'hiver en plongeon. Ce stage, ouvert aux plongeurs débutants ainsi qu'aux confirmés, vous permettra de travailler avec un régime d'entraînement plus intense et, pour ceux qui le souhaitent, de préparer les Great Britain Diving Federation Spring Masters qui auront lieu à Southampton les 5 et 6 avril.



L'hébergement



STAGE DE PLONGEON

Luxembourg, 20-23 mars 2014

Vous serez hébergés en pension complète à l'hôtel D'Coque, intégré au Centre National Sportif et Culturel, en chambre double (deux lits jumeaux).

Cet établissement compte 36 chambres doubles, toutes équipées d'une salle de bain, télévision, téléphone, wifi et coffre-fort.
Les draps et les serviettes sont fournis.



La restauration

Les repas seront servis dans les différents restaurants du complexe.

Le petit-déjeuner pourra être pris entre 7h30 et 10h30.

Le déjeuner sera pris aux alentours de midi sera composé de :

- Buffet de crudités
- Plat (poisson ou viande)
- Fruit

Le dîner sera servi vers 20h et sera composé de :

- Potage/soupe et salade
- Plat (poisson ou viande)
- Dessert



Les entraînements

Ils se dérouleront dans le Centre Nautique de Coque. Le centre compte avec salle de musculation (accessible 1h30 par jour), une salle avec trampoline et longe (que nous ne pourrons utiliser que samedi après-midi et dimanche matin), fosse avec deux planches à 1m, une planche à 3m et des plateformes à 5, 7.5 et 10m ainsi qu'un système de génération de bulles d'air.

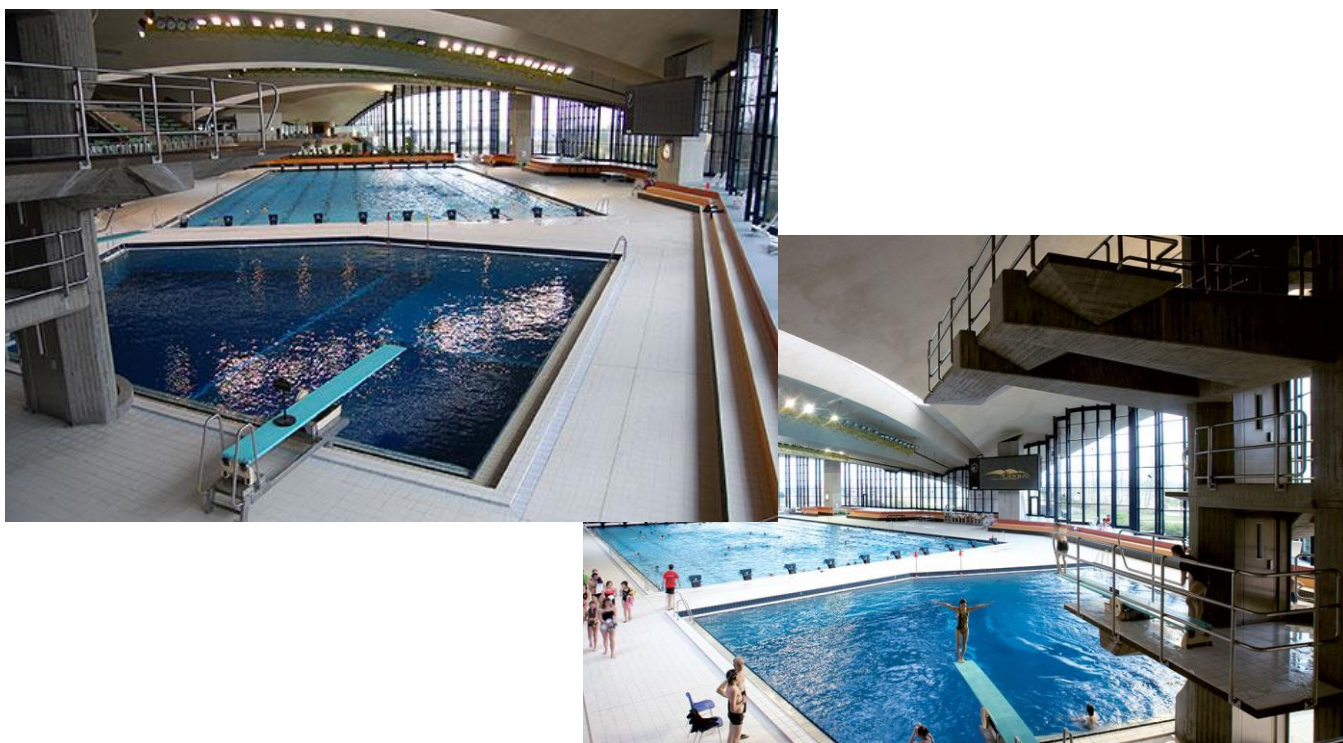
Les entraînements seront assurés par Christian McClure et le contenu sera adapté au niveau et objectifs des différents participants.

Ce sera une très bonne occasion pour l'apprentissage ou la consolidation de nouvelles figures et pour la préparation des GBDF Spring Masters qui auront lieu à Southampton les 5 et 6 avril.



STAGE DE PLONGEON

Luxembourg, 20-23 mars 2014



Contenu Technique

Il dépendra des objectifs de chaque plongeur. Les installations du Centre vous permettront de réaliser un échauffement dans une salle d'entraînement à sec et d'utiliser une salle de musculation (1h30 par jour, en plus des 4h d'entraînement)

Salle de réunion

Le Centre met à votre disposition, 1h par jour, une salle de réunion pour un éventuel débriefing vidéo (matériel non fourni).

Centre de remise en forme

Lors de la durée du stage vous aurez la possibilité d'accéder au centre de remise en forme, proposant des saunas, cabines de neige, bains chauds et froids et jacuzzi, entre autres.

STAGE DE PLONGEON

Luxembourg, 20-23 mars 2014

Les horaires

Sous réserve de quelques réglages de dernière minute les entraînements auront lieu aux horaires suivants :

Jeudi 20 mars 15h00 -> 17h00

Vendredi 21 mars 10h00 -> 12h00
16h00 -> 18h00

Samedi 22 mars 10h00 -> 12h00
17h30 -> 19h30

Dimanche 23 mars 10h00 -> 12h00

12 heures d'entraînements sur ces quatre jours, vous seront proposées pour **un maximum de 15 plongeurs** afin de **s'entraîner dans des conditions idéales**. Alors dépêchez-vous de vous inscrire !



STAGE DE PLONGEON

Luxembourg, 20-23 mars 2014



Le transport

Le transport n'est pas inclus dans le prix du stage, ce qui vous laisse totale liberté quant au choix du moyen de transport.

A titre d'information les prix en avion et en train sont les suivants :

- Vol A/R avec Luxair : 140€ TTC. Vous pouvez vous rendre à l'hôtel en empruntant le bus 16 et en descendant à l'arrêt Erasme/D'Coque
- Train A/R: 131€ TTC. Pour vous rendre de la Gare ferroviaire de Luxembourg à l'hôtel vous pouvez prendre le bus 1 (direction Kirchberg/Luxexpo, descendre à Erasme/D'Coque), le 16 (direction aéroport, descendre à Erasme/D'Coque) ou le 18 (direction Kirchberg/J. F. Kennedy, descendre à Antoine de St Exupéry).
- Voiture : Le coût estimé (péage et essence) est de 134€ et la durée du trajet est de 3h46.

Vous devrez arriver le jeudi 20 mars à Luxembourg en fin de matinée ou début d'après-midi, si possible avant 14h00, et repartir le 23 mars après 14h30.

Liens utiles

Billets de train : <http://www.voyages-sncf.com>

Billets d'avion : <http://www.opodo.fr>

Hébergement et entraînement : <http://www.coque.lu/>

Coque | Centre National Sportif et Culturel

2 rue Léon Hengen

1745 – Luxembourg

<http://goo.gl/maps/IP6FE>



Pour toute information complémentaire, contactez Iván.



STAGE DE PLONGEON

Luxembourg, 20-23 mars 2014

Je m'inscris !

Le dossier complet (y-compris le règlement) doit être remis à Iván
avant le 31 janvier 2014

Prénom :
Téléphone :

NOM :
Email :

Prix du stage pour un membre de Paris Aquatique : **270€**

Ce prix comprend uniquement :

- La pension complète à l'hôtel D'Coque en chambre double
- Six entraînements de 2 heures, du 20 au 23 mars, au Centre National Sportif et Culturel D'Coque

Il ne comprend pas entre autres :

- Le transport Paris-Luxembourg ni les transports sur place.
- Les activités annexes éventuelles (sorties, taxis ...)
- Cagnotte pour l'entraîneur qui sera collectée par nos soins sur place (20 à 30 euros approximativement par plongeur)

Les modalités de règlement

- En une fois par virement bancaire à la remise du dossier
- Je règle en 2 ou 3 chèques à l'ordre de « Paris Aquatique », ils seront encaissés début janvier, février et mars (pas de virement).

| Crédit Mutuel | | | | |
|---|---------|-------------|------|---------------|
| RELEVÉ D'IDENTITÉ BANCAIRE | | | | |
| Identifiant national de compte bancaire - RIB | | | | |
| Banque | Guichet | N° compte | Clé | Devise |
| 10278 | 06011 | 00050347440 | 79 | EUR |
| Identifiant international de compte bancaire | | | | |
| IBAN (International Bank Account Number) | | | | |
| FR76 | 1027 | 8060 | 1100 | 0503 4744 079 |
| Domiciliation | | | | |
| CCM PARIS 11 | | | | |
| 15 AVENUE PARMENTIER | | | | |
| 75011 PARIS | | | | |
| Tel : 08-20-09-98-82 | | | | |
| Titulaire du compte (Account Owner) | | | | |
| PARIS AQUATIQUE | | | | |
| CENTRE LGBT DE PARIS ET IDF | | | | |
| 61 RUE BEAUBOURG | | | | |
| 75003 PARIS | | | | |

ATTENTION :

1. Le nombre de places est **limité à 15 plongeurs** et le stage n'aura pas lieu s'il y a moins de 10 participants.
2. Aucune inscription sans règlement ne sera pas prise en compte.
3. J'ai bien compris que mon adhésion est définitive et qu'en cas de désistement aucun remboursement ne pourra être effectué.

Signé à Paris le ___/___/___

