



## STAGE NATATION COURSE

Dijon, 27 février – 02 mars 2014

Cette année encore, nous vous proposons un Stage de Natation Course afin d'améliorer : techniques de nages, endurance et vitesse.

### L'hébergement

Vous serez hébergés en **pension complète** au CREPS de Dijon, chambres doubles, se trouvant à 200m de la piscine et directement relié à la Gare de Dijon par le Tramway T1.



Toutes les chambres sont en lit double et équipées d'une salle de bain et draps (pas de serviettes fournies).

### La restauration

Petit-Déjeuner, Déjeuner et Dîner seront pris dans au CREPS. Self ou Cafétéria.



# STAGE NATATION COURSE

Dijon, 27 février – 02 mars 2014

## Les entraînements

Ils se dérouleront dans la nouvelle piscine Olympique (couverte) de Dijon.

Les sessions seront encadrées par **deux entraîneurs** du club pour les niveaux : **DEBUTANTS, ESPOIRS** et **CONFIRMÉS**.

**Stage de perfectionnement de nage** ou **préparation pour les Championnats de France** qui auront lieu les 27-30 mars à Paris (assez de temps pour récupérer ensuite), ce stage est ouvert à **TOUTES** et **TOUS** les membres de **PARIS AQUATIQUE** anciens comme nouveaux.



### Contenu Technique :

Il respectera le niveau de chacun et sera ciblé sur la technique de nages, ateliers départs et virages, l'endurance, sprint, PPG, étirements, etc.

**Support Vidéo :** Comme l'an dernier, vos entraînements seront filmés afin d'être débriefés pendant la journée au calme et ainsi parfaire votre style.



# STAGE NATATION COURSE

Dijon, 27 février – 02 mars 2014

## Les horaires

Jeudi 27 février	19h30 -> 21h30
Vendredi 28 février	08h00 -> 10h00 19h30 -> 21h30
Samedi 01 mars	09h00 -> 11h00 16h00 -> 18h00
Dimanche 02 mars	10h00 -> 12h00

**12 heures d'entraînements** sur ces quatre jours, **2 entraîneurs** et **4 lignes d'eau de 50m** vous seront proposées pour **un maximum de 26 nageurs** afin de **s'entraîner dans des conditions idéales**, alors dépêchez-vous de vous inscrire !



## Paris - Dijon

Cette année, le transport n'est pas inclus dans le prix du stage. Vous laissant le choix d'opter pour du co-voiturage, train, etc.

Sachez qu'en ce moment et à titre d'info, le **billet A/R en train est à 30€ !**

Depuis Gare de Dijon, le tramway T1 vous amènera directement au CREPS, arrêt « Piscine Olympique » (le ticket de tramway est à 1,5€)

Vous devrez arriver le 27 à Dijon au soir si possible avant 18h30 et repartir le 02 mars après 14h30

## Liens utiles

Billets de Train : <http://www.voyages-sncf.com>  
Piscine : <http://www.piscineolympique-dijon.fr/>  
Hébergement CREPS : <http://www.creps-bourgogne.fr/>

Pour toute information complémentaire, contactez vos délégués ou les membres du CA.



# STAGE NATATION COURSE

Dijon, 27 février – 02 mars 2014

## INSCRIPTION

À remettre au complet au secrétariat du Club **avant le 31 janvier 2014**  
(dans la mesure des places disponibles)

Prénom :

NOM :

Téléphone :

Email :

Niveau actuel :

**DEBUTANT**

**ESPOIR**

**CONFIRMÉ**

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

Ce prix comprend uniquement :

- La pension complète au CREPS en chambre double
- Six entraînements de 2 heures du 27 fév. au 02 mars à la piscine olympique de Dijon
- Support vidéo et débriefings en groupe et individuel

Il ne comprend pas entre autres :

- Le transport Paris-Dijon
- Transports dans Dijon
- Les activités annexes éventuelles (sorties, taxis ...)
- Cagnotte Entraîneur qui, comme à son habitude, sera collectée par nos soins sur place (20 à 30 euros approximativement par nageur)

### 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 décembre, janvier, février (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	CCM PARIS 11
Identifiant international de compte bancaire					
IBAN (International Bank Account Number)					
FR76	1027	8060	1100	0503	4744 079
Domiciliation			Titulaire du compte (Account Owner)		
CCM PARIS 11			PARIS AQUATIQUE		
15 AVENUE PARMENTIER			CENTRE LGBT DE PARIS ET IDF		
75011 PARIS			61 RUE BEAUBOURG		
Tel : 08-20-09-98-82			75003 PARIS		

### ATTENTION :

Le nombre de places est limité à 26 (8/9 par niveaux).  
Il n'aura pas lieu s'il y a moins de 15 participants.  
Une inscription sans règlement ne sera pas prise en compte.

