** Stage de natation à Canet en Roussillon paques 2025**

Le stage de paques 2025 se déroulera à Canet en Roussillon du lundi 28 avril au samedi 3 mai 2025. Bassin de 50m extérieur chauffé

**Le départ est prévu lundi matin à 8H45 de l’aqualud**, prévoir un pique nique pour le midi sur la route

Le retour est prévu vers **14H ou 15H**  le samedi.

L’encadrement est assuré par Mélanie ESCANDE, Baptiste GACHE

* **Horaires d’entraînements**
 - Lundi 28 avril 16H-18H
 - Mardi 29 avril  9H à 11H et 15H à 17H
* Mercredi 30 avril 7H-9H à 14H-16H
 - Jeudi 1er Mai 9H à 11H et 17h-19H
 - Vendredi 2 mai 9H-11H et 14H30-16H30
* Samedi 3 mai 7H à 9H

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 au village vacances juste a côté 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*