

DRAGON BOAT BOOT CAMP

22 & 23 Octobre 2016 – Lac de Vouglans/Base nautique Bellecin



NOTE D'INFORMATION

Esprit sportif, convivialité, dépassement de soi et goût de l'effort, le Dragon Boat Boot Camp organisé par Dragon Boat Attitude vise à la progression collective et individuelle. Ouvert à tous et adapté à chaque niveau, il se veut fédérateur, vise la cohésion de groupe et l'engagement individuel.

La session d'automne aura lieu les **samedi 22 et dimanche 23 octobre 2016** à la base nautique de Bellecin sur le lac de Vouglans, commune d'Orgelet (39270) dans le Jura. Le rendez-vous est donné :

Samedi 22 octobre 2016 à 8h précises à la Base de Bellecin

(Lac de Vouglans - Base nautique de Bellecin - 39270 Orgelet – Latitude : 46.486748 | Longitude : 5.67639)

I) PROGRAMME*

Samedi 9 Avril	Dimanche 10 Avril
8h : Accueil	8h15 : Accueil
9h : Navigation	8h30 : Séance « Cohésion »
12h : Repas	9h15 : Pause
13h15 : Circuit training plein air	10h00 : Navigation
16h00 : Navigation	12h00 : Repas
17h45 : Fin de séance	13h30 : Navigation
19h15 : Repas	15H30 : Fin du week-end
20h30 : Débriefing - Retour vidéo	

- Programme prévisionnel susceptible de subir quelques modifications

II) THEMATIQUES

Par groupe de niveau, chaque participant travaillera à améliorer sa technique personnelle et son engagement au sein du groupe.

Les objectifs techniques et physiques du week-end seront adaptés à chaque groupe de niveau avec des grands axes de travail commun : la technique du coup de pagaie, la synchronisation, la stratégie de course, le rôle de chacun... etc. Les thèmes abordés vous seront communiqués plus précisément au mois de septembre.

Lors des circuits training, des échauffements, des séances de navigation et de cohésion, l'engagement de tous est la clé du succès collectif.

III) INFOS PRATIQUES

- **Hébergement/restauration**

ATTENTION : l'hébergement des participants n'est pas prévu par l'organisation et reste à la charge de chacun. Dragon Boat attitude collecte uniquement les réservations

Nous avons fait pour vous des démarches auprès du centre sportif Bellecin, au bord du lac de Vouglans dans le Jura entre Lons-Le-Saunier et Saint-Claude. Bellecin est le centre de préparation olympique de l'équipe de France d'aviron. Tout est fait pour le sport et l'accueil des équipes. De l'hébergement à la restauration, le centre propose une **formule pension complète** très intéressante au tarif imbattable de 51€/jour/pers (1 nuit + les 3 repas). Il propose l'ensemble des prestations en un seul et même lieu, au bord du lac, et évite ainsi le recours aux véhicules personnels une fois sur place. L'équipe de Dragon Boat Attitude sera logée au centre sportif de Bellecin dès le vendredi 21/10, les repas y seront pris et nous y ferons également les retours vidéo le samedi soir dans une salle de visionnage privatisée.

Pour vous éviter les trajets matinaux et vous permettre de profiter au mieux de ce boot camp, nous vous recommandons d'arriver le vendredi 21/10 au soir. Le tarif de 51€/jour est valable pour un séjour du 21 au 23/10 soit 2 nuits.

CENTRE SPORTIF DE BELLECIN

39270 ORGELET

Tél. 03 84 25 41 37

www.bellecin.com

L'hébergement au centre Bellecin est proposé par chambre de 4 personnes (2 x 2 lits superposés) avec salle de bain privative pour 4. La restauration est un self service complet et copieux.

Le règlement de l'hébergement est à effectuer par chèque à l'ordre du « Centre Sportif de Bellecin ». Dans un souci de coordination, DBA ne fera que collecter les chèques pour le compte du centre. Nous vous remercions donc de bien vouloir joindre le règlement de votre hébergement à votre dossier d'inscription et de renvoyer le tout à Dragon Boat Attitude dans les meilleurs délais.

- **Tenue vestimentaire :**

C'est l'automne dans le Jura ! Il est fortement conseillé de prévoir plusieurs tenues vestimentaires adaptées aux conditions météo, dans l'idéal : une par séance pour être sûr de ne pas avoir froid.

Sont programmées :

- 4 séances de navigation (Prévoir par exemple : collant, lycra, k-way, chaussons néoprènes, gants, manchon,..)
- 1 séance circuit training plein air : tenue similaire à la navigation avec des baskets
- 1 séance cohésion : tenue de type course à pied « **qui ne craint rien** » (avec change **complet** en fin de séance).

Prévoir également une tenue de rechange chaude et confortable.

- **Matériel :**

Les bateaux, gilets de sauvetage et pagaies vous seront fournis. Les participants qui le souhaitent peuvent apporter leurs propres pagaies.

Des vestiaires et toilettes seront sur place.

IV) INSCRIPTIONS

Merci de remplir et de retourner le formulaire d'inscription, accompagné du règlement de l'hébergement (ordre « Centre sportif de Bellecin ») et du règlement du boot camp (ordre « Dragon Boat Attitude ») pour le 23 septembre 2016 au plus tard à l'adresse suivante :

Dragon Boat Attitude, 289 route de la Baratte, 74370 ARGONAY

Mineurs : Les mineurs ne sont pas autorisés à participer au Dragon Boat Boot Camp sauf ceux qui participeraient au stage sous la responsabilité de leur club de canoë-kayak.

V) TARIF

Le tarif comprend :

- la mise à disposition du matériel sur site (Dragon Boat, gilets de sauvetage, pagaies, caméra, bateau moteur...etc)
- L'encadrement par des coachs diplômés
- 4 séances de navigation, 2 séances circuit training/cohésion
- 1 retour vidéo
- Le droit d'accès à l'eau et aux vestiaires
- Assurance
- L'accès à une salle de musculation
- Les surprises !! etc....
-

	Tarif
Tarif réduit - inscription avant 23 septembre 2016	75 €
Plein Tarif - inscription après le 23 septembre 2016	90 €

Remboursement : Aucun remboursement ne sera effectué après le 3 octobre 2016 sauf cas exceptionnel à voir avec l'organisation.

IV) À RETENIR

Tarif réduit si inscription avant le 23 septembre 2016.

Contact :

Pour l'envoi du dossier d'inscription et du règlement : Dragon Boat Attitude – 289 route de la baratte-74370 ARGONAY. Informations : lucie@dragonboat-attitude.fr ou 06 77 97 34 13

Plan du site :

Accès : 1h45 depuis Annecy / 2h10 depuis Thonon / 3h20 depuis Nancy / 6h depuis Saumur...

