

DRAGON BOAT BOOT CAMP

9 & 10 Avril 2016 – Lac de Divonne-les-Bains

by

**NOTE D'INFORMATION**

Le **Dragon Boat Boot Camp**, organisé par Dragon Boat Attitude, est un camp d'entraînement ouvert à tous, adapté au niveau de chacun, pour que tous les participants puisse progresser tout en passant un week-end convivial.

Il aura lieu les **samedi 9 et dimanche 10 avril 2016** sur le lac de Divonne-les-Bains.

Le rendez-vous est donné :

Samedi 9 avril 2016 à 8h30 précises devant l'entrée de la plage de Divonne-les-Bains

(Plage de Divonne-les-Bains, rue du tour du lac – 01220 Divonne-les-Bains – 46°21'15.73"N 6°08'55.46"E)

I) PROGRAMME*

Samedi 9 Avril	Dimanche 10 Avril
8h30 : Accueil	8h15 : Accueil
9h30 : Navigation	8h30 : Séance « Cohésion »
11h45 : Repas canadien	9h15 : Pause
13h15 : Circuit training plein air	10h00 : Navigation
16h00 : Navigation	12h00 : Repas (prévu par l'organisation)
17h45 : Installation hébergement	13h30 : Navigation
19h15 : Repas (Prévu par l'organisation)	15H30 : Fin du week-end
20h30 : Débriefing - Retour vidéo	

- Programme prévisionnel susceptible de subir quelques modifications

II) THEMATIQUES

Les participants seront répartis en différents groupes afin d'adapter le contenu des séances au niveau de chacun. Les thèmes abordés seront :

- Fondamentaux (Lexique, sécurité, rôles des équipiers...etc.)
- Cohésion d'équipe (Etat d'esprit, coordination...etc.)
- Approfondissement technique (décomposition du coup de pagaie, départs, relances, virages...etc).
- Préparation aux festivals, compétitions nationales et internationales (communication, le rôle de chacun, formation barreur et drummer, stratégie de course, travail physique spécifique...etc.).

III) INFOS PRATIQUES

- **Restauration**

3 repas seront pris en commun lors du Dragon Boat Boot Camp : samedi midi, samedi soir et dimanche midi. Pensez à organiser les autres repas que vous prendrez sur place (notamment le petit déjeuner du dimanche 10 avril).

Samedi 9 avril :

Déjeuner : repas « Canadien », « la cohésion passe aussi par l'alimentation ». **Il est demandé à chaque participant d'apporter un plat salé ou sucré à partager avec le reste du groupe**

Dîner : Repas collectif au restaurant (Inclus dans le tarif d'inscription)

Dimanche 10 avril :

Déjeuner : Panier repas prévu par l'organisation (Inclus dans le tarif d'inscription)

- **Hébergement :**

ATTENTION : l'hébergement des participants n'est pas prévu par l'organisation et reste à la charge de chacun.

Quelques solutions d'hébergement :

- Le camping municipal de Divonne-les-Bains (peu coûteux en cette saison) avec différentes possibilités d'hébergement (tentes, chalets, mobil home...etc.)

Camping Indigo

Quartier Villard

2465 Vie de L'Etraz

01220 Divonne-les-Bains

Tél : 04 50 20 01 95

<http://www.camping-indigo.com/fr/camping-indigo-divonne-le-fleutron>

- Hôtels de Divonne

Liste des hébergements sur : <http://www.divonnelesbains.com/fr/mon-sejour.html>

- **Tenue vestimentaire :**

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 : short ou collant, lycra, k-way, chaussons néoprènes ou tongs..)
- 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 et gilets de sauvetage.

Des vestiaires et toilettes seront sur place.

IV) INSCRIPTIONS

Merci de remplir et de retourner le formulaire d'inscription et le règlement pour le 4 mars 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 Boat 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 (Dragon Boat, gilets de sauvetage, pagaies, caméra, bateau moteur...etc)
- L'encadrement par des coachs diplômés
- 4 séances de navigation, 2 séances circuit training,
- 1 retour vidéo
- 2 repas
- Le droit d'accès à l'eau et aux vestiaires
- Assurance
- ...etc

	Tarif adhérents club	Non adhérents
Tarif réduit - inscription avant le 4 mars 2016	55 €	80€
Plein Tarif - inscription après le 4 mars 2016	65€	90€

Remboursement : Aucun remboursement ne sera effectué après le 18 mars 2016 sauf cas exceptionnel à voir avec l'organisation.

IV) À RETENIR

Tarif réduit si inscription avant le 4 mars 2016.

Contact :

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

Plan du site :

