

**DRAGON BOAT BOOT CAMP**

23 et 24 mars 2019 – Lac d'Annecy



by

**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.

Cette nouvelle édition aura lieu **samedi 23 et dimanche 24 mars 2019** sur le lac d'Annecy. Le rendez-vous vous est donné :

**Samedi 23 mars 2019 à 07h30\* - Auberge de jeunesse d'Annecy**

Adresse : Auberge de jeunesse d'Annecy, 4 route du Semnoz, 74000 ANNECY

\* Possibilité d'arriver à l'auberge dès le vendredi 22 mars.

**I) PROGRAMME PREVISIONNEL**

Samedi 23 mars	Dimanche 24 mars
<b>7h30 : Rendez-vous à l'auberge de jeunesse d'Annecy</b>  2 séances de navigation préparation physique générale Technique en salle	2 séances de navigation préparation physique générale  <b>15H30 : Fin du week-end</b>

**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, l'état d'esprit... etc.

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 :**

L'hébergement est prévu en pension complète à l'auberge de jeunesse d'Annecy.

**Attention : La réservation est à faire directement auprès de l'auberge de jeunesse d'Annecy si possible par club. Ne tardez pas, la demande est forte en cette période ! Précisez que vous venez pour le week-end entraînement Dragon Boat.**

Contact réservation : Email : [annecy@hifrance.org](mailto:annecy@hifrance.org) - Tél : 04 50 45 33 19

- **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 :

- séances de navigation (Prévoir par exemple : collant, lycra, k-way, chaussons néoprènes, gants / manchons,..)
- séance préparation physique générale en plein air : tenue similaire à la course à pied
- séance cohésion : tenue chaude 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 leur propre pagaie.

### IV) INSCRIPTIONS

Procédure d'inscription au boot camp :

- Remplir le formulaire d'inscription aussi lisiblement que possible
- Règlement :
- Soit par chèque : à l'ordre de « **Dragon Boat Attitude** ».
- Soit par virement avec les coordonnées bancaires suivantes **en précisant dans l'intitulé : « Dragon Boat Boot Camp - Votre nom et prénom ».**

Coordonnées bancaires de Dragon Boat Attitude :

IBAN :FR76 1382 5002 0008 0041 9396 171  
BIC / SWIFT : CEPAFRPP382

Merci d'envoyer le formulaire (accompagné éventuellement du chèque de règlement de la formation) :

Par courrier à : Dragon Boat Attitude, 215 route des contamines, 74370 ARGONAY

Par email : [lucie@dragonboat-attitude.fr](mailto:lucie@dragonboat-attitude.fr)

**Mineurs : Les mineurs ne sont pas autorisés à participer au Dragon Boat Boat Camp exceptés ceux qui participeraient dans le cadre d'un stage organisé par leur club de canoë-kayak.** (Pour toute inscription d'un mineur : nous contacter).

## V) TARIF

Le tarif comprend :

### FORMATION :

- la mise à disposition du matériel sur site (Dragon Boat, gilets de sauvetage, pagaies, caméra, bateau moteur...etc)
- L'encadrement par des coachs diplômés
- Séances de navigation, 2 séances circuit training/cohésion
- Retour vidéo
- Assurance
- Les surprises !! etc....

### HEBERGEMENT :

- 1 nuit en chambre collective (possibilité de réserver dès le vendredi 22/03)
- Pension complète
- Taxe de séjour

	Tarif
Formation	85€
Hébergement	Environ 50 euros/ jour / personne en pension complète

Remboursement : Pas de remboursement possible sauf cas exceptionnel à voir avec l'organisation.

## IV) À RETENIR

- La réservation **en pension complète** est à faire rapidement auprès de l'auberge de jeunesse d'Annecy.
- Inscriptions prises en compte dans la limite des places disponibles.

### Contact :

Pour l'envoi éventuel du dossier d'inscription et du règlement :  
Dragon Boat Attitude – 215 route des contamines 74370 ARGONAY.

Informations : [lucie@dragonboat-attitude.fr](mailto:lucie@dragonboat-attitude.fr) ou 06 77 97 34 13