

DRAGON BOAT BOOT CAMP

28 et 29 avril 2017 – Lac du Bourget / Aix-les-Bains



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 28 et dimanche 29 avril 2018** à Aix-les-Bains sur le lac du Bourget . Le rendez-vous est donné :

Vendredi 27 Avril 2018 à 18h00 - Auberge de jeunesse d'Aix-les-Bains

Adresse : Auberge de jeunesse d'Aix-les-Bains, Promenade du Sierroz, boulevard Garibaldi – 73100 Aix-les -Bains

I) PROGRAMME*

Vendredi 27 avril	Samedi 28 avril	Dimanche 29 avril
18h00 : accueil – démarches administratives hébergement 19h15 : repas 20h00 : installation au centre 20h30 : Briefing	2 séances de navigation préparation physique générale retour video	2 séances de navigation préparation physique générale 15H30 : Fin du week-end

* Programme prévisionnel susceptible de subir des 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, 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'auberge de jeunesse d'Aix-les-Bains est située à 300m du lac du Bourget (Savoie). Prévu pour l'accueil de groupe ce centre propose des chambres pouvant accueillir 2 à 4 personnes ainsi qu'une restauration en pension complète. La proximité du lac évite le recours aux véhicules personnels une fois sur place.

Attention :

La réservation est à faire directement auprès de l'auberge de jeunesse d'Aix-les-Bains 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 : aix-les-bains@hifrance.org - Tél : 04 79 88 32 88

50% d'arrhes sont à verser à la réservation - le solde est demandé dès l'arrivée sur place.

Règlements groupés par club (pour les licenciés de club) / paiement possible par virement ou par chèque.

- **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 navigation avec des baskets

- 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.

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) à :

Dragon Boat Attitude, 215 route des contamines, 74370 ARGONAY

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 :

- 2 nuits en chambre de 2 ou 4 personnes
- Pension complète
- Taxe de séjour

	Tarif réduit (si inscription avant le 29/03/18)	Plein tarif (si inscription après le 29/03/18)
Formation	75€	90€
Hébergement	Pas de tarif réduit possible	97,40€

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

* Voir modes de règlement dans la rubrique « inscriptions »

IV) À RETENIR

- Date limite pour bénéficier du tarif réduit : **jeudi 29 mars 2018**
- Réservation de l'hébergement à faire rapidement auprès de l'auberge de jeunesse d'Aix-les-Bains
- Inscriptions prises en compte dans la limite des places disponibles.

Contact :

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

Informations : lucie@dragonboat-attitude.fr ou 06 77 97 34 13