

CAMP D'ENTRAÎNEMENT DRAGON BOAT

17 & 18 Octobre 2020 - Lac de Vouglans/Base nautique Bellecin



NOTE D'INFORMATIONS

Esprit sportif, convivialité, dépassement de soi et goût de l'effort, le camp d'entraînement 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 17 et dimanche 18 octobre 2020 à la base nautique de Bellecin sur le lac de Vouglans, commune d'Orgelet (39270) dans le Jura. Attention le rendez-vous est donné :

Vendredi 16 Octobre 2020 à 18h00 à la Base de Bellecin

(Lac de Vouglans - Base nautique de Bellecin - 39270 Orgelet - Latitude : 46.486748 | Longitude : 5.676389900000004)

PROGRAMME

VENDREDI 16 OCTOBRE	SAMEDI 17 OCTOBRE	DIMANCHE 18 OCTOBRE
18h00 : accueil et installation 19h00 : repas 20h30 : Briefing	2 séances de navigation 1 séance de PPG (préparation physique générale) 1 retour vidéo	2 séances de navigation 1 séance de PPG (préparation physique générale) 16h00 : Fin du week-end

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.

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

** le contenu des seances est previsionnel et est susceptible de subir des modifications.*

TARIFS

HEBERGEMENT / RESTAURATION**	110€
FORMATION**	90€

** Voir modes de règlement dans la rubrique « inscriptions » ci-après.

Le tarif comprend :

FORMATION

- La mise à disposition du matériel sur site (*Dragon Boat, gilets de sauvetage, camera, bateau moteur...etc.*)
- L'encadrement par des coaches 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/ étirements
- Les surprises !! ...etc.

HEBERGEMENT

- 2 nuits
- 6 repas (*du vendredi soir au dimanche midi inclus*)
- Accès à une salle de séchage, vestiaires...etc.

INSCRIPTIONS

Procédure d'inscription :

1 - FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Remplir le formulaire d'inscription aussi lisiblement que possible et le retourner par email à :

lucie@dragonboat-attitude.fr

ou par la poste (accompagné des chèques éventuels) à l'adresse :

Dragon Boat Attitude, 215 route des contaminées, 74370 ARGONAY

2 - REGLEMENT

HEBERGEMENT / RESTAURATION

Règlement par chèque de 110 euros / personne au nom du « centre sportif de Bellecin (A envoyer à Dragon Boat Attitude - adresse ci-dessus)

FORMATION

Soit par virement avec les coordonnées bancaires suivantes en précisant dans l'intitulé : « Camp d'entraînement - Votre nom et prénom ».

Soit par chèque à l'ordre de Dragon Boat Attitude (à envoyer à l'adresse ci-dessus).

Coordonnées bancaires de Dragon Boat Attitude :

IBAN : FR76 1382 5002 0008 0041 9396 171

BIC / SWIFT : CEPAFRPP382

Attention : Inscriptions prises en compte dans la limite des places disponibles.

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

CONTACT

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

ACCES

*1h30 depuis Annecy ou Geneve; 2h depuis Thonon; 3h20 depuis Nancy;
6h depuis Saumur ou Toulouse...*

